



ミニボール エクササイズ

～筋力向上・体幹強化～

ミニボールで筋カトレーニングやストレッチ、セルフマッサージを実施し、オフィスや自宅でもできる活用術もご紹介します

●開催日: 9月21日(土)

●開催時間: 10:00～11:00

●開催場所: 笛田公園内会議室

●参加費: 300円/人(税込、保険料)

●講師: 鈴木百香氏

●募集人数: 先着申込 20名

申込方法: 笛田公園管理事務所に直接
お電話又は下記Mailアドレスに連絡下さい。

電話: 0467-32-0559

Mail: inoue.yoshihiko@mdlife.co.jp

笛田公園管理事務所

〒248-0027 鎌倉市笛田3-30-1

<http://www.fueda-park.com/>

このプログラムでは、筋力向上や体幹強化、柔軟性向上が期待できます
ボールを使用しながら、引き締まった身体を手に入れましょう

◆講師プロフィール◆

鈴木 百香

スポーツクラブ

ルネサンス港南台



- ・幼少年体育指導士
- ・中学高等学校教員免許状
保健体育
- ・介護予防運動指導員
- ・adidas Functional Training
認定トレーナー

Miller



笛田公園指定管理者/三菱電機ライフサービス(株)湘南支社主催