

# BODY MAKE トレーニング

~ストレッチポールやゴムチューブを使い、柔軟と筋力、その両方からアプローチし、しなやかな筋肉を育てていくことができます~



- 曜 日 : 木曜日
- 時 間 : 20:15~21:00
- 対 象 : 一般女性
- 場 所 : 1階 格技室 A
- 講 師 : YUKO
- 準 備 物 : 運動のできる服装、バスタオル、水分

定員 30 名



## 講座の内容や様子は?

この講座は柔軟と筋力、その両方からアプローチし、しなやかな筋肉を育てていくクラスです。対象は一般女性の方のみ、現在は、30~50代の方たちが受講されています。人数も10人程度ですので、ゆったりと自分のペースで行うことができます。(※2020.9月時点)

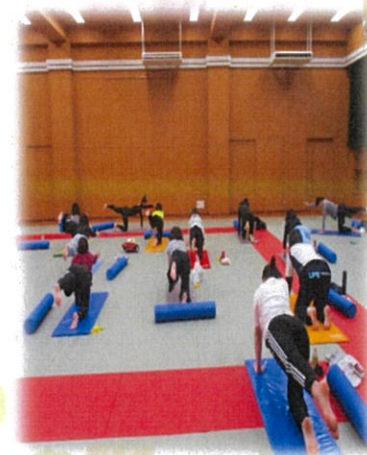
## どんな人にオススメ?

ジムに行っても身体が変わらない人、今流行りの宅トレを知りたい人、宅トレがなかなか続かない人、美しくなりたい人、自分を変えたい人にオススメの講座です。初心者も大歓迎です。  
一緒に汗を流して美しくなりましょう!!



## 講座の流れは?

まずはしっかりとストレッチをしてウォーミングアップを行います。その後は、ストレッチポールやゴムチューブを使い、鍛えたい筋肉に狙いを定めてトレーニングをしていきます。きつい運動でも、みんなと一緒にやれば頑張れますよ!



## ★講師から一言★

BODY MAKE トレーニングでは、美しくなるための技術・知識を皆様にお届けします。ただ単に動くのではなく、狙いを定めたトレーニングをすることで自分らしい美しさを創り上げていきましょう♪  
興味のある方は、一度体験に来てください!



お申込みは兵庫県立総合体育館まで