

# グループセッション

## 「膝関節」～動きをよくする為の ストレッチ&トレーニング～

### 参加者募集中!

#### <各回のテーマ>

- 1回目 7/8 膝周りの筋肉のコンディショニング
- 2回目 7/15 膝のねじれチェック～修正
- 3回目 7/22 膝の安定
- 4回目 7/29 立ち座り・しゃがみ込み

≡ 日程 ≡ 7月の毎週水曜日  
12:45～13:25  
7/8・15・22・29【全4回】

≡ 定員 ≡ 6名  
(最少催行3名)

≡ 参加費 ≡ 6600円(税込)  
※全4回分

≡ その他 ≡

#### <申込方法>

- 当クラブセッションもしくはWEB、電話にてお申込み下さい。
- ※ご予約後実施前日17:00までに入金がない場合はキャンセルとなります。
- ※申込締切：実施日の前日17:00。最少催行人数に満たない場合は中止となります。
- ※入金後の返金、日割りでの申し込み、キャンセル返金はできません。
- ※一般の方は参加費+入館料1,100円(税込み)となります。

#### ≡ 講師 ≡



#### 前田 美佳

PTCエキスパートパーソナルトレーナー  
ボディケアスペシャリスト  
PTCボディメイクトレーナー  
PTCキッズパーソナルトレーナー  
ランニングアドバイザー  
ANCSアクアインストラクター  
栄養コンシェルジュニツ星取得  
グラビティーエクササイズ・スペシャリスト

WEBでのお申込みはコチラから→





込み下さい。  
□□□□□□