

運動測定

体操指導



Highclass
INC.

藤沢クラス

期間

9月1日～11月24日 ▶ 11月3日は除き、全12回

毎週 木曜日 / 10:00～11:00

▶ 9月1日と11月24日は運動測定で10:00～12:00(2時間)

場所

運動測定 ▶ 新堀ライブ館 セゴビアスタジオ

体操指導 ▶ 新堀ライブ館 グルーバースタジオ



費用

歩行測定+体操指導(12回) ▶ 1万円 (15名)

歩行測定のみ参加(2回) ▶ 無料 (5名)

対象

65歳以上

2回とも参加して下さった方にプレゼント!

【謝礼】 & 【トレーニングシート】

申し込み

▶ 期間 : 8月1日～(先着順)

▶ 電話番号 : 090-8331-0313

▶ メールアドレス : ayuayu0813@gmail.com

▶ HP : <https://iki2taiso.com>

運動測定の内容

歩行分析、姿勢チェック、
握力、30秒椅子立ち座り
形態測定、アンケート

体操指導の内容

歌体操
ストレッチ体操
個々に合わせた筋力トレーニング

