２ヶ月・少人数で無理なく続ける

MIZUNOトトノエル・コンディショニング

・2か月4,000円で受講できるセミパーソナルレッスン！

・教室の前後で姿勢を測定し、変化を確認できます！

●トトノエルの３つの特徴●

知る
測定と個人プログラム

学ぶ
より良い毎日のために

一緒に
仲間とだから続けられる

☆こんな方におすすめ☆

・日常生活を楽しくしたい

・一人では運動が続かない

・大人数は苦手

・何から始めたらいいか
分からない

● ２ヶ月の流れ

（個別）**ご自身にあったペースでトレーニング**

・**姿勢のチェック**でからだを確認

・**あなたに合ったメニューを作成**！トレーナーが伴走！

（仲間と一緒に）**毎週１回**

・**毎日をちょっと良くするミニ講座**
～睡眠・入浴・食事・水分補給等～

・おうちでできる**リカバリーストレッチ**

・**仲間づくり脳トレ**

（個別）

・**変化の振り返り**

講師：戸谷

・健康運動指導士

・体育系大学卒業

教室開始日:10月５日(月)から全8回

毎週月曜日10:30～11:15

定員:先着10名

対象:おおむね65歳以上

料金:2か月4,000円(税込)*入場料別

場所:トレーニングジム控室

持ち物:運動服、室内シューズ、飲み物

大興設備開発　京都アクアリーナ

お申込み開始日:9月14日(月)9:30～

お申し込みはこちら 》》》

(京都アクアHPからネット予約のみ)