

## 和泉市立コミュニティ体育館

## バランスコーディネーション



平林コーチ

「一回目から効果を実感できる！  
バランスコーディネーション」

簡単なストレッチと筋コンディショニングを  
組み合わせた 機能改善プログラム

## 新規入会者・無料体験募集中！

## ▼無料体験をご希望の方

体育館受付に電話または来館のうえ、事前に  
ご予約ください。

## ▼持ち物

ヨガマット・タオル・飲み物・認印（同意書記入  
のため）動きやすい服装でご参加ください。

## ▼新規入会の方

体験時の持ち物に加え、  
初回月会費  
認印（入会申し込み記入のため）

## 曜日

## クラス

## 時間

## 対象

## 受講料（税込）

## 定員

## 講師

月曜日

①

10:00-11:00

一般  
(中学生以上)4,400円  
(月4回)

20名

平林コーチ

## バランスコーディネーションの特徴はコレ！

- 誰にでも簡単に行うことができる
- 曲線的な複合動作が多い
- 同じ種目を継続的に行う
- 筋力トレーニングは目的に応じて様々な組み立て方をする
- 自分自身の可能な範囲で行っていただける

## バランスコーディネーションの効果はコレ！

- 関節と筋肉の連動性が高まる
- バランス調整機能の向上
- 体の緊張を取り除き、様々なストレスから解放
- 姿勢改善・動作改善できる

※お客様から頂戴します個人情報は、『ミズノスポーツスクール』で厳重に管理させていただき、『スクール連絡』や『会費のご入金等の連絡』に限定して利用させていただきます。



和泉市立コミュニティ体育館  
TEL 0725-57-0100  
〒594-1111 和泉市光明台1-44-8

●受付・申込時間  
9:00~20:00  
●休館日 每月第2水曜日  
年末年始休館日