

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！

1. 誰にでも簡単に行うことができる
2. 曲線的な複合動作が多い
3. 同じ種目を継続的に行う
4. 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
5. 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！

1. 関節と筋肉の運動性が高まる
2. バランス調整機能の向上
3. 体の緊張を取り除き、様々なストレスから解放
4. 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 毎月第2水曜日
年末年始休館日