

# 下半身 トレーニング教室

バランスUPに向けて!

## ランジ

片足ずつ  
しっかり安定!



初心者大歓迎!!  
運動が苦手でも  
大丈夫!

背筋を伸ばして  
ゆっくり!

## スクワット



■場 所: 瑞穂公園宿泊研修棟  
1階MIZUHOスタジオ

■開催日: 6/12(金)

■時 間: 15:30~16:30

■定 員: 20名(先着順)

■参加費: 500円

■対 象: 下半身の衰え・バランス感覚に  
不安がある方や  
下半身強化に興味のある方

■持ち物: 動きやすい服装、室内シューズ  
飲み物、タオル

■講 師: 久保 優(健康運動指導士)

■申 込: 5/16(土)~申込開始  
トレーニング室受付、  
もしくはお電話にて※052-836-8210

無理なくできるストレッチとトレーニングで  
バランス感覚を整えましょう!  
運動が苦手な方にもおすすめです!

お問い合わせ/宿泊研修棟 受付窓口9:00~21:00

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1  
TEL: 052-836-8210 FAX: 052-836-8211

休館日 第1・第3月曜日 ※祝休日の場合は開場(第3月曜日の振替休場は第4月曜日)  
及び年末年始(12/29~1/3)

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>