

体幹 トレーニング

体幹を鍛えて姿勢の改善や身体のバランスを整えましょう。
体幹は腹筋周りと腰回りの筋肉のことです。
けがの予防やパフォーマンス向上にも役立ちます！
強度はその方に合わせて行いますので。
トレーニングに不安のある方でも大丈夫です。

日 時：~~①平成31年4月18日(木) 13:00～14:00~~
~~②5/16(木) ③6/20(木)~~
④9/19(木) ⑤10/17(木)

7月、8月は
お休みです。

定 員：20名(要予約)

参 加 費：300円

場 所：常盤台コミュニティハウス ☎045-348-8277

持 ち 物：運動ができる服装、室内履き、タオル、飲み物

講師：横浜市体育協会の
インストラクター

