



# 体験トレーニング教室 「ストレッチング&体幹トレーニング」

ストレッチング (ストレッチポールを使用したストレッチング)		体幹トレーニング (バランスディスクを使用した筋肉トレーニング)	
			
<b>上半身をほぐす</b>	<b>身体を斜めに伸ばす</b>	<b>腹筋の強化</b>	<b>脚筋力の強化</b>
ゆっくりとした動作と呼吸を組み合わせ、身体の深い場所にある筋肉を刺激します。姿勢の歪みを解消し、筋肉をほぐします。		不安定なディスクの上で使ってバランスを維持することで、体幹を鍛えます。普段、意識しにくい筋肉を活性化して筋力・バランス能力を高めます。	

**ストレッチポール、バランスディスクを使ったプログラムで、  
「すっきりした身体」を体験してください！！**

**※当日はトレーニングルームが無料で利用できます(通常:1,000円)。**

● **日 時 平成 30 年 3 月 13 日 (火曜日)**

① **11:00~11:45**

② **14:15~15:00**

- **会 場** : スポーツ医科学センター トレーニングルーム
- **対 象** : 15歳以上(ただし中学生は不可)
- **定 員** : 各15名
- **参 加 料** : 各500円
- **申込方法** : 電話または来館にてお申込みください
- **応募期間** : 平成 30 年 2 月 19 日(月)から 3 月 11 日(日)まで先着順

## 申込・問合せ先

横浜市スポーツ医科学センター

〒222-0036

横浜市港北区小机町 3302-5

日産スタジアム内

TEL 045(477)5050

FAX 045(477)5052

●受付時間 9:00~20:00

(日曜日・祝日は16:00まで)

●休館日(施設点検日)

2月20日、27日

ホームページ

<http://www.yzpc-yzsmc.jp>

指定管理者:(公財)横浜市体育協会