

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)	
			
上半身をほぐす	身体を斜めに伸ばす	腹筋の強化	脚筋力の強化
<p>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。</p>		<p>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。</p>	

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！！

☆☆☆ **体験教室特典!!無料で教室に参加できます(通常:510円)☆☆☆**
 ~教室とトレーニングルームの利用がセットになった教室です(別途利用料:1,000円)~

● **日 時 令和元年 11月 17日 (日曜日)**

① 10:15~11:00 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** : 無料

※別途トレーニングルーム利用料 1,000円が必要となります。

- **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** : 令和元年 10月 10日(木)から 11月 10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)
- **申込期間内休館日**(ラグビーW杯、施設点検日)
10月 11日~13日, 15日, 25日~27日
11月 1日, 2日
- **ホームページ**
<http://www.yssp-ysmc.jp>

指定管理者:(公財)横浜市体育協会