

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
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31年2月24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** : 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31年1月20日(日)から2月17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)

● **申込期間内の休館日(施設点検日)**

1月22日(1月~3月は毎月第3,4火曜日)

ホームページ

<http://www.yssp-yismc.jp>

指定管理者:(公財)横浜市体育協会