

体験トレーニング教室

「身体に効くストレッチング&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方法を組み合わせ、身体の深い場所にある筋肉を刺激し、猫背や肩こり、骨盤の歪みなどを解消します。		不安定なディスクの上で倒れそうになる身体を、様々な筋肉を使って支えることで、普段使われていない筋肉が活性化して筋力アップにつながります。	

**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！！**

※特典:トレーニングルームが教室後に利用できます。(通常 1,000 円)

● **日 時 平成29年2月26日(日曜日)**

① **11:30~12:30**

② **13:30~14:30**

- **会 場** : スポーツ医科学センター MEC ルーム、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20名
- **参 加 料** : 各500円
- **応募方法** : 電話または来館にてお申込みください。
- **応募期間** : 平成29年2月11日(土)から2月23日(木)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
ホームページ
<http://www.yssp.or.jp/ysmc>

- **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)**
1月17日(火)・24日(火)
2月21日(火)・28日(火)
- **年末年始休業日**
平成28年12月29日~平成29年1月3日

指定管理者:(公財)横浜市体育協会