


横浜市スポーツ医科学センター

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。</p>		<p>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。</p>	

● 日 時

毎週日曜日 10:15～11:00

平成 29 年 10 月	1 日	8 日	15 日	22 日	29 日
平成 29 年 11 月	5 日	12 日	19 日	26 日	
平成 29 年 12 月	3 日	10 日	17 日	24 日	

毎週火曜日 14:15～15:00 ※休館日を除く

平成 29 年 10 月	3 日	10 日	24 日	31 日
平成 29 年 11 月	7 日	14 日	28 日	
平成 29 年 12 月	5 日	12 日	26 日	

● 対 象

15 歳以上(ただし、中学生は不可)でストレッチポール、バランスディスクを使った運動に興味がある方。初心者の方でも基礎から指導いたします!!

※トレーニングルームを初めて使用される方は、教室終了後に30分程度の利用講習会を行います。

● 定 員 : 15名

● 料 金 : 1 回 1,500 円(トレーニングルーム利用料:1,000 円 + 教室参加料:500 円)
※トレーニングルーム利用回数券+500 円でも参加できます。

● 応募方法: 毎回、教室開催日の当日に、トレーニングルーム個人利用と一緒に総合受付に申し込んでください。(先着順)

● 問合せ先 横浜市スポーツ医科学センター TEL 045(477)5050