


# 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)	
			
<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>
<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7月	2日 9日 16日 30日 ※23日はお休みとなります
平成29年8月	6日 13日 20日 27日
平成29年9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7月	4日 11日 18日 25日
平成29年8月	1日 8日 15日 22日 29日
平成29年9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