



アクアブルー多摩ニスポーツホール特別プログラム教室

第2弾 転倒予防に



バランストレーニング



～転びにくい身体を目指して～

基本のウォーキングやステップ台を使用した安定した場所での歩行運動、バランスディスク等を使った不安定な場所の歩行運動などを繰り返し行い、身体の調整力や反射能力の向上を目指します。

また、バランスボールやポール等を使用して、身体を支えるための体幹トレーニングも行ないます。

転倒予防はもちろんのこと、体力・競技力の向上にも効果的です。



- ◆ 日程 : 平成23年9月2日～10月14日 毎週金曜日 (9/23を除く全6回)
- ◆ 時間 : 14時30分～15時30分 (60分間)
- ◆ 定員 : 20名 (先着順)
- ◆ 対象者 : 高校生以上
- ◆ 参加料 : 2,800円 (6回分) または 500円 (1回)
※1回参加は定員に空きがある場合のみ受付けます。
- ◆ 指導者 : 風間 健太 (アクアブルー多摩トレーナー、スポーツプログラマー)
- ◆ 申込受付 : 平成23年8月8日 (月)～9月1日 (木)
※ 事前申込が必要最少人数に満たない場合は、やむを得ず中止になる場合があります。



《申込み・問合せ》

多摩市立温水プール(アクアブルー多摩) TEL : 042-338-7667