

アクアブルー多摩ミニスポーツホール

11月特別プログラム

毎週金曜日

体幹トレーニング45



体幹(たいかん)

体幹とは、体の軸となる部分で、腹筋、背筋、胸筋、足の筋肉を含む胴体の部分を指します。この部分が弱いと全身の筋肉を効率的に使うことができません。体幹には普段あまり使われていない筋肉が多く、この部分を運動で刺激を与え、筋肉を鍛えることで、日常生活の様々な身体の悩みを解決できます。

《日 程》平成30年11月30日～12月21日

(毎週金曜日 全4回)

《時 間》14:30～15:15 (45分)

《参加料》1,800円(全4回分)、または1回500円

《定 員》25名(先着順)

《持ち物》運動のできる服装、タオル、飲み物等

《講 師》荒木 龍太郎

(NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト/健康運動指導士)

※11/22(木)～申込み開始



申込み・問合せ アクアブルー多摩 TEL: 042-338-7667