

体幹バランス

目覚めよ！体幹!!

全3回!



- ★ 日 程 第一期 1月19日, 2月 2日, 2月16日 《全3回》
第二期 3月 2日, 3月16日, 3月30日 《全3回》
- ★ 時 間 10:00~11:30
- ★ 定 員 各期共に15名(定員になりしだい締切)
- ★ 対 象 15歳以上(中学生を除く)の方
- ★ 参加費 一回 400円(シルバーカードをお持ちの方は200円)
- ★ 申込期間 第一期 12月21日~ 第二期 2月6日~(いずれも午前9時~)
- ★ 申込方法 電話または総合体育館事務室にてお申込みください
TEL 042-481-6221
- ★ 持ち物 運動のできる服装, 飲物(室内用シューズは必要ありません)
- ★ 場 所 調布市総合体育館 会議室
- ★ 指導員 社団法人調布市体育協会インストラクター 泉原 茜



内容

あなたのS字カーブは大丈夫でしょうか?
背骨はS字カーブを描いています。それを支えるのは体幹(骨盤周辺)の筋肉。マットでの運動を中心に体幹力を鍛えます。誰でも体のゆがみはあるもの。姿勢が悪いかも、肩こりや腰痛を予防したい。腹筋や背筋運動の仕方は? etc...