

H30年度

体幹トレーニング教室

体幹の安定がすべての基本 普段使えていない、インナーマッスルを鍛えましょう

※体幹・・・胴体部分
(頭、手足を除くところ)

体幹トレーニングは正しいフォームで行うことが何よりも大切！
手足の位置、呼吸の仕方など、より効果を得られるポイントをお伝えします！



お腹周りが気になる方は、
腹筋運動ではNG！
体幹のインナーマッスル
「腹横筋」の強化が必要

木の幹がスポンジのように
柔らかかったら
枝は支えられません…
身体も同じです
まずは土台づくりから！



たのしく、しっかりカラダを動かしましょう！
どの世代の方にも行ってほしいトレーニングです

日 時	平成30年10月8日(月)体育の日 14:00～15:00		
場 所	サンワーク木次 多目的ルーム		
料 金	800円	持ち物	タオル、飲み物 ※靴不要
担 当	徳江 美幸(とくえ みゆき) NCA認定コンディショニングインストラクター		

*参加者にはトレーニング一覧シートを差し上げます

*事前申し込みが必要です

サンワーク木次 TEL:(0854)42-9090 FAX:(0854)42-1399

体幹トレーニング教室 申込書

平成30年 月 日

氏名 _____

住所 _____

TEL _____

※個人情報に関する取り扱いについて

当申込書にご記入いただいたお客様の情報は、教室に関する事務手続き以外の目的には一切利用することはありません。