

【コアトレーニング・ストレッチング体操】



楽いかん

しっかり！体幹を鍛えて

バランスアップ！『中級編』



中級編は、普段の運動の効果をさらにアップさせるために
身体の基礎となる体幹と一緒にトレーニングしていきます。

体幹を意識した筋トレや、ラダーを使ったバランスのトレーニング！コアトレーニングならではの♪
最後にほっとティーのサービスで一息つきましょ。

日程： 中級編 12月2日（日）13：00～14：30

対象： **運動する習慣がある方**

※週に1回以上程度の運動習慣

※運動習慣がない方は午前（10：00～11：30）の「初級編」
へお申し込みください。

参加費： 100円

定員： 20名

持ち物： ・飲み物（500ccほど）
・運動しやすい服装でお越しください。

申込み： 11月11日（日）より お電話または受付まで。
本郷地区センター

☎ 892-5310

〒247-0005 栄区桂町301

SAFE
COMMUNITY
SAKAE
WARD
WHO 推奨国際認証都市



講師：

柔道整復師

まがみ こうへい
馬上 耕平

（西ほんこう接骨院）