

第3回 夏に向けてお腹を引き締めよう

体幹トレーニング

メディアに多く取り上げられる体幹トレーニング
正しい実施の仕方を専門の指導者のもと行います。

夏に向けてお腹を引き締めるには、
今の時期から実施することが大切です。



前回大変好評であったため、「初級編」と「中級～上級編」の
2部構成に変更いたします。(1部45分:原則入れ替え制)
内容の濃い45分を準備しています。

是非、この機会に参加をしてみてください!!



参加料無料です!



体幹トレーニング教室案内

【開催日】 2017年6月21日 水曜日

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物

【開催時間】 1部と2部で受講者の入れ替えをします

1部(運動初心者向け) 18:30～19:15(45分) 体幹を意識しよう
入れ替え

2部(普段から運動されている方) 19:20～20:05(45分) 体幹トレーニング実践

【場所】 豊田合成健康管理センター(井之口) 第一研修室

【指導者】 川上 智子
(かわかみ ともこ)

JATI認定トレーニング指導者・栄養士の資格を
持ち、テーピング、ストレッチ、リハビリの指導
だけではなく、成長期のアスリートに運動・栄養
指導も行う現役トレーナー

