

第1回

体幹を鍛えれば、体が変わる

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
運動を全くしていないあなたも、スポーツをしているあなたも、
ぽっこいお腹や腰痛肩こいの改善、姿勢矯正、
持久力やパフォーマンスの向上 などメリットたくさん

専門の指導者のもと、正しい方法で
眠っている体本来の健康を呼び覚ましてみましょう！！

3部構成 1部完結になります。(内容は各部異なります)

ストレッチ → トレーニング

ご自身の時間に合わせて入退室可能です。
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4月19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 18:30～ 体幹を意識しよう
2部 19:00～ 体幹トレーニング実践①
3部 19:30～ 体幹トレーニング実践②

各部の間で
入退室可

【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

