

# はじめての体幹トレーニング

## ～ 内容 ～

**インナーマッスルを鍛えて疲れにくい身体を目指しましょう。呼吸やお腹周りを意識してポッコリお腹や姿勢を改善しましょう。**

- ・日時 : 2022年12月15日(木) 10:00~11:00
- ・会場 : 大井ホッケー競技場メインピッチ 多目的室  
東京都品川区八潮 4-1-19

- ・対象 : 18歳以上の方  
※膝・関節などに大きな問題を抱えていない方

- ・定員 : 20名

- ・参加費 : 500円

- ・持ち物 : 動きやすい服装、タオル、飲み物、体調管理チェックシート

※コロナウイルス感染拡大防止の為、当日体調の悪い方はご参加いただけません。

申込みページから「体調管理チェックシート」をダウンロード・印刷し、ご記入の上、  
当日受付の際に提出をお願い致します。

- ・講師 : 松尾芳治

公益財団法人日本スポーツ施設協会 トレーニング指導士 保持

KOBA 式体幹☆バランスベーシックライセンス 保持

公益財団法人東京防災救急協会 上級救命士 保持

- ・申込方法 : 下記、Web サイトから申し込み、先着順  
<https://forms.gle/PMkioTxzJQfgPpfi7>



申込締切 12月11日(日) ※定員になり次第受付終了



問合せ先 : 03-3790-2378 (大井スポーツセンター)