

12月7日(木)10:00～ 「体幹トレーニング」開催！

～ 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 : 2023年12月7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
(東京モルレル「大井競馬場前」駅より徒歩約8分)
- ・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 : 15名 ※最少催行人員 5名
- ・参加費 : 500円
- ・持ち物 : 動きやすい服装、タオル、飲み物
※当日体調の悪い方はご参加いただけません。



・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/uinHck1ycA1xvGpY9>



申込締切 12月4日(月) ※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)