

2025 年6月19日(木)

体幹トレーニング

体幹の働きがよくなることで日常的な身体活動が、より軽やかに、効率よく動けるようになります。
疲れにくい身体作りや姿勢の改善を目指しましょう！



- ・日時 : 2025 年 6 月 1 9 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・関節の調子が悪い方などは医師等にご相談の上、ご参加をお願いします。
- ・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/N1Zgu7umYDX8CHES9>
申込期限 6 月 1 6 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) ホッケー場イベント担当

※今後の開催日 : 9 月 18 日、12 月 11 日、2026 年 3 月 12 日