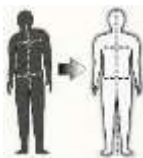


平成30年度 メンズも目覚める！【春期】

# 体幹スイッチ★トレーニング



体幹力UP!



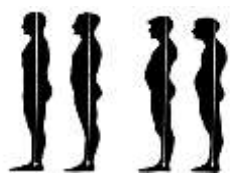
基礎代謝UP!

バランス力UP!



運動不足解消 痛み軽減

日時 4月15日～9月9日



9:30～10:30

月2回日曜日（全12回）

4月15・22日/5月13日・27日/6月10・24日/7月8・22日/8月5・19日/9月2・9日

受講料 10,000円 託児 有り（満2歳～就学前迄）

定員 15人 締切 3月28日（水）必着

講師 古野透（JATI認定トレーニング指導者・運動指導実践指導者・ピラティスインストラクター）

体幹スイッチとは…体幹、特に深層部（インナーマッスル）に刺激を入れ、“体幹力”を目覚めさせること。

骨盤体操やヨガ・ピラティスなどの要素を取り入れた体幹トレーニングにより、体の動きを改善していきます。

運動不足の方からスポーツをしている方まで、幅広く実践できる運動です。男性大歓迎！！春からスタート！！

★基本はマットで自体重の体幹トレーニングになります。

場合によりミニボールも使用。（講座中は人数分貸出あり）



講師：古野 透

申込方法 ホームページ又は往復はがきに、講座名、住所、<sup>ふりがな</sup>氏名、年齢、電話番号、託児の有無（お子様の名前・月年齢）を記入し、お申し込みください。尚、窓口での申し込みは、官製ハガキ1枚持参してください。

〒818-0102 太宰府市白川2番2号 TEL・FAX 092-925-5404

太宰府市男女共同参画推進センタールミナス

