

体幹トレーニング講習会

～全ての動きにつながる体幹～

平成30年3月17日(土)17:00～18:30

☆会場：別海町町民体育館（別海町別海141番地10 ☎：0153-75-2882）

☆対象者：スポーツ関係者・教育関係者・スポーツ少年団の指導者・保護者・選手及び興味のある方

☆内容：体幹トレーニングの本質とは・正しい動きを身につけるための体幹トレーニングなど

☆参加料：無料

☆講師：西田 匡孝氏（Personal training studio LEPRE 代表）

☆持ち物：運動ができる服装、上履き、飲み物、タオル、筆記用具、他

◀ 主催：別海町総合スポーツセンター（指定管理者 別海町地域振興財団） ▶

体幹トレーニングってどんなトレーニング？

体幹トレーニングは、腕や足などの筋肉をムキムキに鍛えることや、直接的なダイエット効果があるものではありません。しかし、的確な体幹トレーニングを行うことで、体が動かしやすくなり、スポーツやトレーニングのパフォーマンスがアップ。さらに姿勢やボディラインが整い、内臓が正常に働くようになるなど、メリットはたくさんあります。体幹トレーニングを地道に続けることで、これまで起きていた、さまざまな体の悩みも改善するかもしれません。ぜひ日々の生活の中に取り入れてみましょう。

お申し込み方法

申込書用紙に必要事項を記入の上、FAXまたはEメールにて別海町総合スポーツセンターへお申込みください。

tel 0153-75-2882 fax 0153-75-0418

Eメール sports@betsukai-pf.or.jp 担当：菅原

【 申 込 用 紙 】

氏名（漢字）		フリガナ		性別	年齢
					歳
住所				電話番号	
団体名（※）				参加者数（※）	
締切日 平成30年 3月 12日（月） 必着					
※複数名で申し込まれる場合は、代表者氏名と団体名をお書きの上、参加者数をお知らせください。					