

講座番号

96

講座名

何歳からでもはじめられる体幹トレーニング

日時

10/11 10/25 11/22 11/29 12/13 1/10
1/31 2/14 2/28 3/28(木) 10:45~11:45

場所

南部公民館大会議室

回数

10回

定員

20名

講師名

本田由美

KOBA 式 体幹トレーニング

体幹とは

体の幹。つまり頭・腕・脚を除いた
胴体部分のことを指します。

人間の胴体部分は
立つ、座る、歩くといった
人間の基本動作を維持する
うえで重要な働きを担っている

なので

体幹部分にある
インナーマッスルと
いわれる筋肉を
強化すると

利点

- ① 体が動かしやすくなる
- ② 柔軟性が高まり、ケガの防止につながる
- ③ プレない軸を作るのでスポーツにおいてのプレーの精度が上がる
- ④ 足腰の衰えを未然に防ぐ
- ⑤ 正しい姿勢が維持できる

よって

筋肉量が増えて
基礎代謝がアップ。
脂肪燃焼率も高まり
太りにくい体になる

一緒にトレーニングしましょう

こんな方におすすめ

- ・運動不足の解消
- ・子どもの体幹を鍛えてあげたい方
- ・足腰が衰える前に予防したい方
- ・ポッコリお腹解消
- ・ウエストにくびれを作りたい方

プロフィール

KOBA 式体幹バランスライセンス協会認定
・バランストレーナー
・美 BODY トレーナー
・とよあけ市民大学「ひまわり」モラ手芸講師

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

トレーニングできる服装
飲み物、タオル
ヨガマット(なければ厚めのバスタオル)