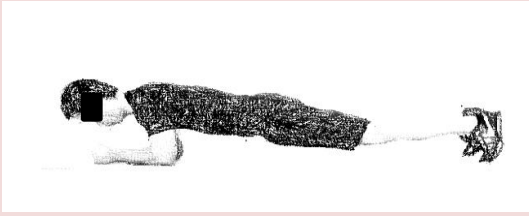


体幹を鍛えて身体を変えませんか？



体幹トレーニング

体幹トレーニングとは…

- ・関節の可動域向上！
- ・バランス感覚の向上！
- ・姿勢の改善！
- ・競技力向上！

次に当てはまる方にお・す・す・め！！

- ①長時間のデスクワークが多い
- ②姿勢が悪い
- ③足を組む癖や片足重心になりやすい
- ④腹筋が弱い
- ⑤腰痛持ちである
- ⑥身体を強くしたい

開催日時

水曜日・金曜日(月3~4回)

午前の部 10時~11時

午後の部 19時~20時

(曜日選択または水・金参加も可)

参加料

2,000円

※水・金参加は+1,000円で参加可
新規参加希望の方、
初回見学・体験無料！

※各教室、定員8名とまいりますので先着順といたします。
※参加者が2名以下の場合開催を見送る場合もございます。

(保険料別途 64歳以下1,850円 65歳以上1,200円等)

詳しい内容は下記まで問い合わせください！！！！

〈問合せ・申込先〉

一般社団法人二戸市体育協会

二戸市総合スポーツセンター内 TEL 0195-23-7211

二戸市立浄法寺体育館内

TEL 0195-38-3042

令和4年度 体幹トレーニング 実施予定日

4月	水	6・13・20・27
	金	8・15・22・29
5月	水	4・11・18・25
	金	6・13・20・27
6月	水	1・8・22・29
	金	3・10・17・24
7月	水	6・13・20・27
	金	1・8・15・22
8月	水	3・10・24・31
	金	5・19・26
9月	水	7・14・21・28
	金	2・9・16・30

10月	水	5・12・19・26
	金	7・14・21・28
11月	水	2・9・16・30
	金	4・11・18・25
12月	水	7・14・21
	金	2・9・16・23
1月	水	4・11・18・25
	金	6・13・20・27
2月	水	1・8・15・22
	金	3・10・17・24
3月	水	1・8・15・22
	金	3・10・17・24

※計 水曜日 47回 金曜日 47回

(日程はやむを得ず変更になる場合があります。)

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、国、県、市から要請があった場合中止とすることがあります。