

簡単！お手軽！家でもできる！

体幹トレーニング

教室内容…

- ・体幹部の運動(腹筋等)
- ・有酸素系の運動
- ・下肢の運動(スクワット等)
- ・レクリエーション

トレーニング



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どんな運動していいかわからない
- ④腹筋が弱い
- ⑤運動不足
- ⑥身体を強くしたい

開催日時

水曜日・金曜日(月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、
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名以下の場合には開催を見送る場合がございます。

(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6年度 体幹トレーニング 実施予定日

4月	水	3・10・17・24
	金	5・12・19・26
5月	水	8・15・22・29
	金	10・17・24・31
6月	水	5・12・19・26
	金	7・14・21・28
7月	水	3・10・24・31
	金	5・12・19・26
8月	水	7・14・21・28
	金	2・9・23・30
9月	水	4・11・18・25
	金	6・13・20・27

10月	水	2・9・23・30
	金	4・11・18・25
11月	水	6・13・20・27
	金	1・8・15・29
12月	水	4・11・18・25
	金	6・13・20・27
1月	水	8・15・22・29
	金	10・17・24・31
2月	水	5・12・19・26
	金	7・14・21・28
3月	水	5・12・19・26
	金	7・14・21・28

※計 水曜日 48回 金曜日 48回

(日程はやむを得ず変更になる場合があります。)