

# 体幹トレーニング



## 体幹を鍛えて身体をかえませんか

### 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

10時～11時 10時～11時

19時～20時 19時～20時

(曜日選択または水・金参加も可)

※各教室、定員15名となります。先着順となります。

※参加者が3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)

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 TEL 0195-23-7211

二戸市浄法寺体育館 TEL 0195-38-3042

### 参加料

一般 2,000円

※水・金参加は

+1,000円で参加可

## 令和2年度 体幹トレーニング 実施予定日

4月	水	8・15・22	10月	水	7・14・21・28
	金	10・17・24		金	2・16・23・30
5月	水	13・20・27	11月	水	4・11・18・25
	金	8・15・22・29		金	6・13・20・27
6月	水	3・10・24	12月	水	2・9・16・23
	金	5・12・19・26		金	4・11・18・25
7月	水	1・8・15・22・29	1月	水	6・13・20・27
	金	3・10・17・31		金	8・15・22・29
8月	水	5・19・26	2月	水	3・10・17・24
	金	7・21・28		金	5・12・19・26
9月	水	2・9・16・23・30	3月	水	3・10・17・24
	金	4・11・18・25		金	5・12・19・26

※計 水曜日 46回 金曜日 46回

(日程はやむを得ず変更になる場合があります。)

◎申し込み・問い合わせ先 一般社団法人二戸市体育協会事務局 〒028-6103 二戸市石切所字荷渡22-20 TEL 0195-23-7211 FAX 0195-23-5031
---