

体幹トレーニング講座

筋力低下を予防する方法や普段使わない筋肉の動かし方を習得する講座です。

無理なく、ペースを維持しながら、身体を動かしましょう！
いす、ゆか、マットで、できる正しい運動法を学びましょう！



【背筋】



【腹筋】



【スクワット】

日時	6月6日～8月〈第2・4火曜日／全6回〉 19:30-21:00
場所	男女共同参画センター（リブラ）大ホール
講師	森部 昌広さん（トレーニングジムGET）
受講料	1,800円（材料代は、ありません。）
定員	30名（最少開講人数：10名）
持参品	ヨガマット

体幹トレーニング講座申込期日

平成29年5月23日（火）17:00