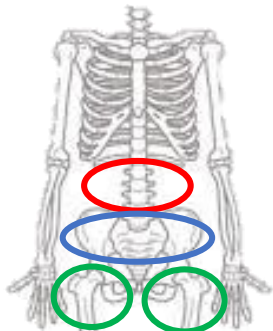


『コアトレーニング』

～機能的な身体を手に入れよう～

コアと言われると「腹筋」をイメージしませんか？

実は**コア＝腹筋**ではないんです！



『**腰椎**』 『**骨盤**』 『**股関節**』

今回の講習では、上記3つの周辺筋群を
『コア』と定義します！

このコアを適切に使えている人は、日頃からトレーニングを
している**アスリートでも少ない**と言われています。

コアを適正に使えるとパフォーマンス向上だけでなく、
腰痛予防等の怪我予防にも繋がります！

スポーツをより楽しめるように

『コアを鍛え機能的な身体づくり』

をぜひこの機会にいかがでしょうか？



【内容】

- ・ コアについて講習
- ・ 柔軟性エクササイズ
- ・ 腹筋群エクササイズ
- ・ 骨盤周囲筋エクササイズ
- ・ 股関節周囲筋エクササイズ

【日時】 2023年 8月20日（日） 14：30～15：30

2023年 8月24日（木） 15：00～16：00

【担当】 早川

【場所】 スタジオ

【定員】 10名

【料金】 トレーニングルーム利用料金のみ

【申し込み方法】 トレーニングルーム受付にてお申し込み
ください

※トレーニングルーム利用が初めての方は事前にガイダンス受講
が必要です。