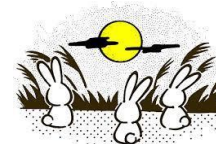


# 9月

## 20分ではじめる健康習慣

# トレーニング レッスン



秋葉山プール生活筋力サポート教室

22日 (木)	体幹トレーニング 13:30~13:50	体幹とは何?という方でも体幹の説明、体幹を使うことのメリットをお話しながら、自分の体重を利用した簡単なトレーニングからはじめます。基礎体力の向上を目指します。
	バランスボール 14:00~14:20	身体の大きさに合わせたボールを使用します。バランス感覚を養い、お腹や腰回りの筋肉を動かします。脂肪燃焼に効果的です。
27日 (火)	チューブトレーニング 13:30~13:50	身体にかかる負荷が軽く、自在に調整できるチューブを使い、肩回りや股関節の筋肉をほぐします。
	ストレッチ 14:00~14:20	背中や肩回り、お尻、腰などの筋を伸ばすことで、柔軟性のアップ、肩こり・腰痛の改善・予防を狙います。リラックス効果もあります。

※受講料は無料ですが、トレーニングスペース利用料(840円)が必要です。