

# チャレンジ! 体幹トレーニング

(全4回)

身体の中心部分を支える筋肉、体幹（たいかん）を鍛えるトレーニング講座です！

体幹トレーニングを通して、軸のぶれない健康的な身体づくり方を学びませんか？  
室内で実際に身体を動かしながら学びます。

日時：4月23日、30日、5月7日、14日

毎週日曜日、10:00～11:30

会場：長田生涯学習センター 1階ホール ※屋外へは出ません！

講師：堀田 温子氏（日本コアコンディショニング協会認定マスタートレーナー）

対象：成人20人

会費：1人500円

持物：ヨガマット（なければバスタオル）

申込方法：3月26日（日）10:00～、

電話で長田生涯学習センターへお申込ください。（申込順）

長田生涯学習センター

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

〒421-0137 駿河区寺田 131-1

☎ 054-257-0780

生涯学習センターHP：<http://sgc.shizuokacity.jp/>

静岡市生涯学習センターのメールマガジンを配信中です。詳細はHPをご覧ください。