

チャレンジ!

体幹トレーニング

(全4回)



身体を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26日、5月10日、24日、6月14日

第2、4木曜日、13:30~15:00

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: 4月12日(木) 13:30~、

電話で長田生涯学習センターへお申込ください。(申込順)

しずおか し おさだしょうがいがくしゅう
静岡市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 静岡市駿河区寺田 131-1

TEL.054-257-0780

<http://sgc.shizuokacity.jp>

JR 安倍川駅下車西口より徒歩 10分

