

体幹トレーニング

従来の「ただ身体を固めるだけの体幹トレーニング」ではなく、身体本来がもつ能力を引き出すトレーニングを行います。

●担当講師プロフィール 虻川岳(あぶかわ かく)

フルマラソンベスト2時間33分の現役アスリートであり、10～80代までを指導するトレーナーとしても活動中。

【実績】

2016神宮外苑ウルトラマラソン50k 優勝

2017世界選手権trial大会 50k in中国

日本代表派遣選手として6位入賞

その他マラソン大会で多数入賞

次回は、オーストラリアでもレースを予定

【保有資格】

健康運動指導士 JATI-ATI JRТАランニングインストラクター



水	13:00～13:45	4/18、25 5/2、16、23、30
水	19:00～19:45	4/18、25 5/2、16、23、30
土	10:00～10:45	4/21、5/19
土	11:00～11:45	4/21、5/19

受付方法が変わりました！！

1階総合受付にて、教室開始30分前から受付をします。
(先着順)

レッスンメンバーズカードの登録をお願いします。

【料金】 1回500円 【定員】 10名

【持ち物】 運動できる格好 タオル