

# 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

2018年4月オーストラリア

バンバリーマラソン42.195k 優勝

#### 【保有資格】

健康運動指導士 JATI-ATI JRTAランニングインストラクター



水	13:00~13:45	9/5、12、19、26 10/3、10、17、31
水	19:00~19:45	9/5、12、19、26 10/3、10、17、31

### 《受付方法》

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 飲み物

ヨガマット(レンタル有り)

厚木市ふれあいプラザ