

股関節を動かそう

2～3月

# 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。股関節をよく動かして、体の調子を整えます。

水	13:00 ～13:45	2 / 6. 20. 27 3 / 6. 13 20. 27
水	19:00 ～19:45	2 / 6. 20. 27 3 / 6. 13 20. 27



## 【担当講師】

蛇川 岳 (あぶかわがく)  
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。2018年4月オーストラリ  
アバンパリーマラソン優勝など…  
＜保有資格＞  
健康運動指導士/JATI-ATTI/  
JRTAランニングインストラクター

《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