

股関節を動かそう

4~5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。

時間が変更になりました!

水	13:30 ~14:15	4/	3.	10.	17.	24
		5/	1.	15.		
		22.	29			
水	19:00 ~19:45	4/	3.	10.	17.	24
		5/	1.	15.		
		22.	29			

股関節・背骨・
肋骨・肩甲骨などを
たくさん動かします★



【担当講師】

虻川 岳 (あぶかわがく)
フルマソンベスト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
アバンバリーマソン優勝など..
<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

《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