

第2期(9月~12月) NEW 教室

初級・姿勢改善運動 教室

時間: 10:00~11:00 対象: 60歳以上

内容: 生涯スポーツ実現・健康寿命延伸に向け、姿勢改善を目的とした自体重トレーニングを行います。



8月中に新規募集します!

(詳細はHPをご確認ください)

中級・姿勢改善運動 教室

時間: 19:00~20:00 対象: 18歳~60歳

内容: 肩こいや腰痛など慢性痛予防のための姿勢改善を目的とした「カラダを整える(コンディショニング)自体重トレーニングを行います。

スポーツパフォーマンス向上トレーニング 教室

時間: 17:00~18:00 対象: 小学6年生~高校生まで

内容: 競技成績向上や怪我予防のためにも「カラダを鍛える前に整える」ことが大切です。各関節の可動域を高める→体幹と手足の連動→正しい姿勢づくり→全身動作トレーニングの順番で行います。



講師: 全米ストレングス&コンディショニング協会(NSCA)認定パーソナルトレーナー 柏原大真