

体幹・バランスアップ教室

参加者募集!

体の中心部・胴体(体幹)を鍛えることは、単に筋肉が引き締まるだけでなく骨格のバランスも整います
美しくカッコいい姿勢を手に入れよう!

- ☆ 日時 【第1回】 12月21日(水)
【第2回】 1月11日(水) 午後2時00分～3時00分
※どちらか1回の参加でも大丈夫です

☆ 内容 ストレッチポールを使ったエクササイズとスタビライゼーション

☆ 会場 宮城公民館 多目的ホール

☆ 対象 18歳以上の市内在住在勤の方(先着20名)

☆ 持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物

☆ 講師 前橋市まちづくり公社ヤマト市民体育館職員

☆ 参加費 無料

☆ 申込み 宮城公民館まで電話または直接

【申込み・お問い合わせ先】
宮城公民館
前橋市鼻毛石町1711-8
電話 283-6886

※ご来館の際には、事前の検温、マスクの着用、手指の消毒をお願いします。また、新型コロナウイルスの状況によっては中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

ストレッチポール

円柱形をしたやや硬めのクッションを使ったエクササイズ。



スタビライゼーション

リハビリ体操から派生した新エクササイズ。道具を使わず静止ポーズを取るだけなので家庭でもできます。

