

募集中!

2016年度 第2期 シリーズスタート!

“今よりも”“いつまでも” 動けるカラダづくり!

体幹コンディショニング

体幹は、日常生活・スポーツ活動と全てのカラダの土台です。



“イイこと” いっぱい

姿勢改善/腰痛・関節痛予防/肩こり予防/
代謝アップ/スタイルアップ/体カアップ
今よりもカラダが楽になる!

安心してください! 出来ますよ!



Beauty & Fitness



藤沢市保健医療センター×湘南ベルマーレスポーツクラブ

運動指導: 佐々木 孝之 (湘南ベルマーレスポーツクラブトレーナー
健康運動指導士, NASM PES)

- 日程: 6月4日, 11日, 18日, 25日、7月2日, 9日, 16日
全7回 (土曜日) ※単発参加OK
- 時間: 13:00~14:15 (75分)
- 場所: 藤沢市保健医療センター 2階 多目的室
(藤沢市大庭5527-1)
- 持ち物: 飲み物, タオル
- 参加費: 1,080円/1回、5,400円/7回一括

日常生活はもちろん、普段健康のために行っている、様々な運動やウォーキングを効果的にするには、体幹が正しく機能する必要があります。体幹の機能が低下していると、正しい姿勢で正しく体を使う事ができず、その結果、効果がなかなか出ないばかりか、運動すればするほど体に負担をかけ、痛みなどの障害につながってしまう事もあります。

体幹コンディショニングでは、低下しやすい体幹の機能を高めるとともに、正しく体を使うために必要なエクササイズを取り入れ、トータル的に健康な体づくりを行います。

