

~美しい姿勢はトレーニングでつくる!~

姿勢デザイン教室

目的

「姿勢デザイン教室」では、個人の測定結果に基づき、姿勢改善のためのトレーニング（ホームエクササイズ）を行います。ストレッチポールやバランスシューズといったアイテムを活用しながら楽しく行います。



会 場	研修室
時 間	11時15分~12時15分
講 師	旭スポーツセンター 指導員
対 象	原則16歳以上
料金/定員	全8回 8640円/15名

教室カリキュラム(予定)

日程			
1	10月6日	●自宅でも手軽にできるホームエクササイズ	1回目姿勢測定
2	10月13日	測定結果に基づく姿勢改善のためのトレーニングです。	測定結果返却・評価の説明
3	10月20日	器具を使用せず自宅でも手軽にできます。	
4	10月27日	●バランスシューズエクササイズ	
5	11月10日	膝関節等のゆがみを改善するためのトレーニングです。	
6	11月17日	特別なシューズを使って行います。	
7	11月24日	●ストレッチポールエクササイズ	
8	12月1日	筋肉の緊張を和らげる「ストレッチ」を行い、姿勢のゆがみの改善を図ります。	2回目姿勢測定

* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

< ご 連 絡 事 項 >

1. 教室の1回目と9回目には、姿勢測定を行います。10:45より体力相談室で行えるように準備しています。なお、測定に参加できない場合は、事前にスポーツセンターまでご連絡ください。
※会場となる研修室への入室は11:00からとなります。
2. 伸縮性のある動きやすい服装・室内シューズでご参加ください。
3. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
4. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
5. お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。

横浜市旭スポーツセンター TEL:045-371-6105