

# パフォーマンスアップ コアトレーニング



## 内容

- ・四肢を機能的に動かすための土台となる「体幹」機能を向上させます。
- ・動作の「安定性」「可動性」を高めるエクササイズを実施します。

## 対象

- ・イキイキと健康に日常生活を送りたい方、カラダの機能を高めたい方。
- ・スポーツパフォーマンスを高めたい方、部活動でより活躍したい方。

【日程】10月3日(土)、11月8日(日) ※各回12名定員

【時間】10:00~12:00 ※9:45受付開始

【場所】中田中央公園内 袋原コミュニティセンターホール

【料金】各回700円(税込)

【申込】直接施設窓口にて

※当日のキャンセルは返金いたしかねます。

※イベントの中止、または延期の可能性がございます。

※マスクの着用、手指の消毒等、感染症予防にご協力ください。

※重複してご参加いただくことも可能です。

※手指用除菌液の設置、換気の実施等、安全に配慮しながら実施いたします。