



# WAVE宮崎

## 小学4年生～中学生体幹教室

日程 11月毎週日曜日 計4回

11月5・12・19・26日



### —体幹トレーニングで体力UP—

この教室は体幹トレーニングを行います。走りの練習は行いません。  
この教室では、初心者から運動習慣のある方まで誰でも自分にあった体幹トレーニングが出来るようにメニューを提案いたします。

・体幹トレーニングで体の内側の筋肉である「インナーマッスル」を鍛えることで、基礎代謝は高くなります。体幹トレーニングを取り入れれば、多少太りにくい体になることが期待できます。

・体幹を鍛えると体幹の筋肉が上手に使えるようになるため、パフォーマンスの向上が期待できます。

対象者	小学4年生～中学生
日程	平成29年11月5・12・19・26日(日)
レッスン時間	5・12・19日(日)9:00～10:00(60分) 26日(日)13:30～14:30(60分)
開催場所	サンアビリティーズ都城
定員	各回10名(先着順)
準備するもの	運動できる服装、タオル、飲み物
料金	各回500円
指導者	大脇 健志 JAAFジュニアコーチ/日本体育協会公認スポーツリーダー
申込先	電話受付 090-7446-9694 Webサイト「まちたん」の親子かけっこ教室ページから申込みできます。 WAVE宮崎のホームページ・Facebookからも申し込みできます。