

ひめトレ&

(骨盤底筋群強化)

機能改善体操講座

(筋トレ&有酸素運動)



初心者大歓迎!

体の機能を向上させるためのエクササイズで
健康な体づくりを!

7/1, 8, 15, 22, 29

全5回 各火曜日:14:00~15:30

薄根地区コミュニティセンター 2階 会議室



ひめトレって?

特に骨盤底筋群を鍛えるためのトレーニング方法です。小さなクッションや専用のトレーニングツールを使って骨盤底筋を意識しながらエクササイズを行い姿勢改善などに役立ちます。

機能改善体操

体の柔軟性や筋力を向上させるための体操です。日常生活での動作をスムーズに行うために、筋肉のバランスを整えたりすることを目的としています。



講師: 内山 久井さん
(ひめトレインストラクター)

費用: 無料

定員: 10名 (先着順、市内在住・在勤の方)

持ち物: ヨガマット、タオル、飲み物

※ひめトレポールをお持ちの方はご持参ください。

その他: 動きやすい服装でお越しください。
欠席の日程がある場合は、薄根地区
コミュニティセンター (22-3160)
にご連絡ください。

申込〆切 6/24(火)

- ① 氏名
- ② 住所
- ③ 電話番号 をご連絡ください。

申込・問合せ

薄根地区コミュニティセンター
〒378-0063 沼田市下沼田町 733-1
Tel. 22-3160 (平日 8:30-17:15)

★お車は必ず薄根地区コミュニティセンターの
駐車場にお停めください。
(建物正面と裏側2カ所あります)

