

# 体幹トレーニング&ストレッチ講座

オービックスーガーズで取り入れている体幹トレーニングとストレッチの講座です。ご参加者の状態や段階に応じて、適度な方法をお伝えします。ほとんど体を動かしていないという方も、大歓迎です。お気軽にご参加ください。

## 開催日・場所・定員

8/26 (水) 18:00~19:30 場所：リファイン習志野 (東習志野) 定員：20名

9/2 (水) 18:00~19:30 場所：習志野商工会議所 (津田沼) 定員：30名  
\*両日程とも、内容は同じです。

## 講座の内容／特徴

現代人があまりしなくなった動作＝「本来必要なのに『非日常』となってしまっている4つの動き」を中心に、体を動かします。世の中が便利になるにつれて、人間は体を動かさなくなってきたと言われております。運動機能向上には必要不可欠な基本動作であるにもかかわらず、非日常的になっている動作を、本講座では体験していただきます。



料金

500円／1回

持ち物

運動のできる服装で、飲み物をご持参ください。

対象

性別、年齢問わず、大人の方。

主催

一般社団法人オービックスーガーズ習志野スポーツクラブ

共催

習志野商工会議所

お申込み

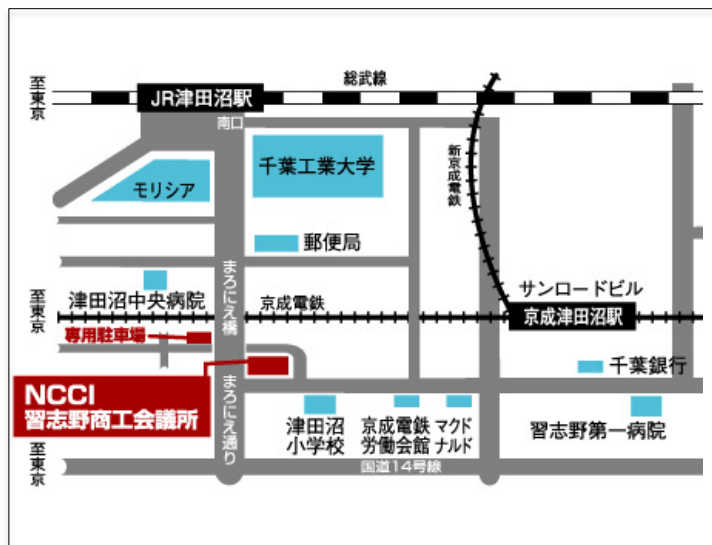
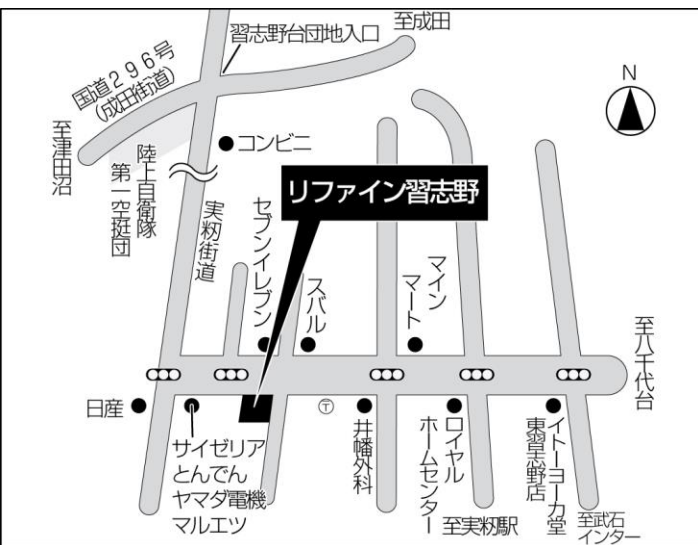
**事前予約制です**

■電子メールの場合：希望日時、お名前、会社名、電話番号を明記のうえ、下記アドレス宛に送信ください。

**kenko@obicseagulls-narashino-sc.or.jp**

■FAXの場合：裏面の申込欄へご記入のうえ、047-452-2226 宛てにお送りください。

\*お電話によるお問い合わせ Tel 047-454-7571(平日10~17時)



## 【FAXによるお申込み欄】

### 体幹トレーニング & ストレッチ講座

ご希望の日程（どちらかに○をつけてください）

1. 8月26日（水）18:00～19:30 リファイン習志野
2. 9月2日（水） 18:00～19:30 習志野商工会議所

御社名 :

お名前 :

電話番号 :

Email address :



**FAX: 047-452-2226**