



ミミフィットネスクラブリバーシティー
健康運動指導士資格保有トレーナー監修

トップスイマーを目指す小学生のための

体幹トレーニング



1月21日（金）

- 時間** 16:45 ~ 17:45 **場所** 1階スタジオ
- 対象** ジュニアA以上のクラスに在籍される小学生（7歳以上）男女
- 参加費** 2,200円（税込）※申し込み後のキャンセルはいたしかねます。ご了承ください
- 担当** 佐藤謙太郎（当クラブ選手コース担当）
- 内容** 胴体の筋肉の使い方を学び身体を上手に動かせるようにしていく
- 持ち物** Tシャツ・短パン・半パン等動きやすい服装
足もとは素足・汗拭きタオル・補給用水分
- 内容** 15名

体験会開催

「体幹トレーニング」のメリット

* 運動能力の向上

体幹を動かすことによって体全体が連動して動かせるようになり自然と運動能力も向上します。

* 正しい姿勢が身につく

体幹を鍛えることによって骨盤周りが強化され背骨が正しい曲線を保ち姿勢が良くなります。

* 怪我の予防になる

体幹が弱いと力が入る場所が偏りその部位にかかる負担が大きくなり怪我をしやすくなります。

「体幹」ってどこ?

首から上と腕・足を除いた部分のことを「体幹」といいます。腹筋を含め胸や背中等の大きな筋肉と肩関節・股関節まわりの小さな筋肉まですべてを総称して「体幹」とよびます。



様々なポーズでしっかり深層筋（インナーマッスル）にアプローチしていきます。

小学生時代に体幹トレーニングを行う事によって筋力の向上はもちろんのこと将来に繋がる体の基礎を作るうえでの大切な要素を得ることが出来ます。

フロントにて申込受付中

