



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

たいかん

体幹トレーニング教室

「使えるカラダ、動くカラダ」
を手に入れて水泳の上達に繋げよう！

開講！

カラダは全身繋がっている！だから体幹を鍛えることが大事なんです！

カラダを動かし支え安定させる役割を持つ「筋肉」は骨に付いています。また関節をまたいで付いています。その筋肉が伸びたり縮んだり（伸縮）することで、骨が動きカラダが動くのです。腕や足は、独立していると思われがちですが胸や肋骨、肩、背骨、骨盤に付いていて、胴体（体幹）と繋がっています。つまり胴体（体幹）の筋肉を使えるようになることは、カラダ全身を上手に動かせるようになるということなのです。

お水に浮く姿勢を作るのもカラダの使い方。お水を掻く蹴るなども、カラダの使い方なのです。筋肉を増やしたり強くする年代になる前に獲得しておきたいカラダの使い方を修得して、水泳の練習で効果を高め、より記録を伸ばせるようになるために、新規クラスとして「体幹トレーニング教室」を開講いたしました。

「体幹トレーニング」**3**メリット！

* 運動能力の向上

体幹を動かすことによって
身体全体を連動して動かせる
ようになり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
大きく怪我をしやすくなります。

時間

毎週金曜日 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

担当

佐藤謙太郎（当クラブ選手コース担当）

会費

6,600(税込) 月4回

内容

身体を上手に動かすために必要な胴体（体幹）の使い方を
学び、トレーニングする

持ち物

Tシャツ・短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

定員

15名



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。

フロントにて申込受付中！