

# サタデーナイトシ!

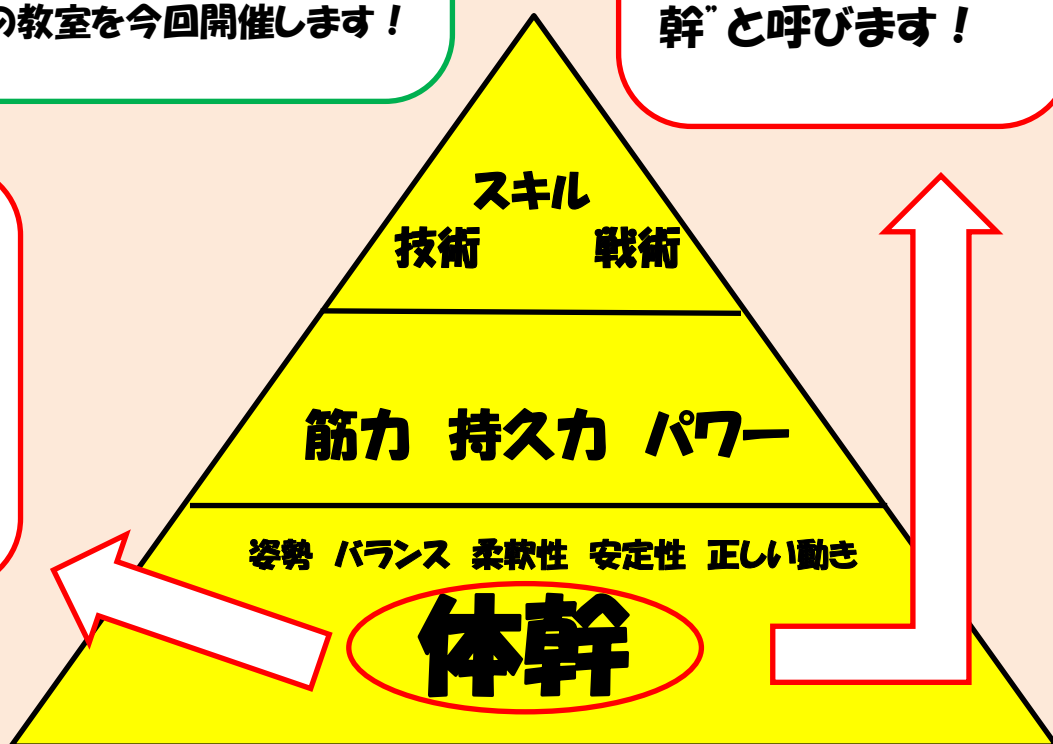
12月15日(土)受付開始!!



パフォーマンスを向上させるには土台を固めることが大切です。下の図はパフォーマンスピラミッドと呼ばれ、運動するにあたり重要な順番が示されています。土台を大きくすることで、さらにたくさん上に積むことができるようになります。そんな土台の中でも重要な“体幹”の教室を今回開催します!

狭義ではインナーユニット(横隔膜、多裂筋、腹横筋、骨盤底筋群)を“体幹”と呼びます!

広義では腕と脚を除いた部分を“体幹”と呼びます!



期間 1/12~3/16(土) 全10回  
時間 19:30~20:30  
対象 18歳以上 定員20名  
(定員を超えた場合抽選)  
料金 6000円(全10回分、保険料込)  
持ち物 運動用ウェア 運動用室内シューズ  
ふた付きの飲み物 タオル 参加証

