

# 体幹☆バランス



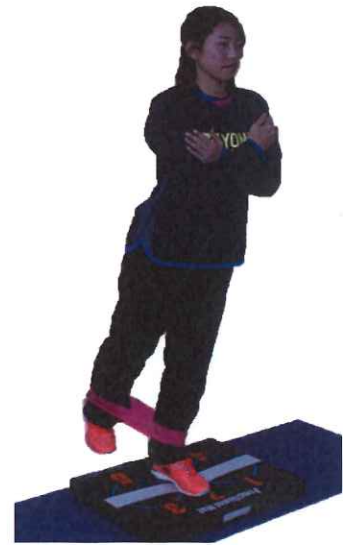
## 体験教室

### 4つの能力強化でカラダが変わる!!

プロトレーナー・木場克己氏が多くのトップアスリートのリハビリに携わり考案したメディカル発想のカラダに優しい、安心・安全なトレーニングが**KOBA式体幹☆バランストレーニング**です。そのため、カラダにやさしいトレーニングで誰でも参加できます。

体幹だけでなく体幹・バランスもトレーニングすることで、「柔軟性」「安定性」「バランス」「運動性」の4つの能力を向上させます。

この4つの能力によって、ダイエットや健康美を取り戻したり、怪我の予防になります。また、長友佑都選手(サッカー)や浅尾美和選手(ビーチバレー)、華原朋美さん(歌手)といった方々もKOBA★トレの指導を受けています。是非、**KOBA式体幹☆バランストレーニング**を通して、これまで知らなかったご自身の可能性を感じてください。



### 体幹☆バランスはこんな人におすすめ!

- イメージ通りに体を動かしたい!
- プレーの精度を高めたい!
- ケガをしにくい身体を作りたい!
- ポッコリおなかを解消したい!
- 効果的にシェイプアップしたい!
- 筋肉や関節の衰えを感じる……。

**柔軟性**  
カラダが柔らかくなれば動きもスムーズに!

**安定性**  
骨盤の安定によってブレないカラダの軸が完成!

**4つの能力強化でカラダが変わる!**

**バランス**  
普段使われていない筋を呼び覚ましバランス力を向上!

**運動性**  
多くの筋肉を同時に運動させ動きを力強くスムーズに!

**日時** 1/29,2/5 おおむね30、40代13:15~14:05  
2/12 おおむね50代以上14:15~15:05

**場所** 今治市営中央体育館 第1格技室(畳)

**受付** 1/15の9:00から直接中央体育館へ、1/17から電話可

**料金** 無料

**持物** 動きやすい服装・ヨガマット(貸出し有)・タオル・水分

**問** 0898-24-2351



今治しまなみ  
 スポーツクラブ  
Imabari Shimanami Sports Club