

豊平若者活動センター主催

元コンサ芳賀選手が教える!

体幹 トレーニング 講座 ~入門編~

姿勢を良くしたい

ダイエット・減量に

疲れにくい身体になりたい

ケガをしない体になりたい

自分だけのメニューが欲しい

冬期間の体力づくりがしたい



体幹トレーニングとは...

体幹とは体のコア(中心)となる部分のことで、腹筋だけを指すのではなく、背中や腰回りも含めた胴体の中心部分を指します。

サッカー選手などのアスリートから運動不足の方、女性まで今注目のトレーニング方法です。講座ではプロならでの話も交えながら、入門編から個々に合わせた自宅でもできるトレーニング方法もお教えます

講師 芳賀 博信氏

2006年から2012年までコンサドーレ札幌の選手。2007年にキャプテンとしてJ1昇格に貢献。持ち前の豊富な運動量と当たり強さを武器に、ボランチでフル回転の活躍を果たし、どんな状況でも屈しない精神的な強さも兼ね備えている選手でファンからも根強い人気を誇る。現コンサドーレ札幌アドバイザースタッフ。

日時:平成25年2月18日・2月25日 各回とも月曜日 19:30~21:00

会場:豊平若者活動センター 活動室2 参加費:各回500円 定員:10名(先着順)

対象:18歳~34歳までの方(高校生を除く) 持ち物:動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物

申込:豊平若者活動センター窓口・電話・E-MAILにて2月1日~定員になり次第終了

お問い合わせ 札幌市豊平若者活動センター

札幌市豊平区豊平8条11丁目3-5 TEL 823-5256

mail toyohira@sapporo-youth.jp 「豊平若者活動センター」で検索

指定管理者 (財)札幌市青少年女性活動協会

