

元コンサ芳賀選手に教わる

体幹

トレーニング講座～初級編

初級編

1月21日・1月28日
各回とも火曜日・19:30~21:00

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、腹筋や背中、腰周りも含めた胴体の中心部分のことです。

「ダイエット・減量」

「ケガのない体になりたい」

などなど・・・そんな方にお勧めです。

自宅でも出来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の強さを武器に、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。

現在コンサドーレ札幌アドバイザースタッフとしてサッカー教室、講演会、施設訪問など精力的に活動している。

会場：豊平若者活動センター 活動室1 参加費：各回**500円** 定員：各回10名(先着順)

対象：18歳～34歳までの若者 持ち物：動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物

申し込み：豊平若者活動センター窓口・電話・E-mailにて1月6日～定員になり次第終了

主催・お問い合わせ：札幌市豊平若者活動センター

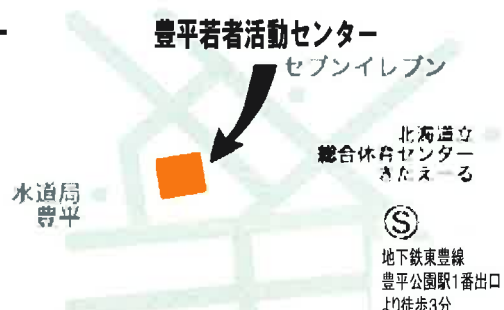
札幌市豊平区豊平8条11丁目3-5

TEL：011-823-5256

E-mail：toyohira@sapporo-youth.jp

指定管理者：(公財)さっぽろ青少年女性活動協会

「豊平若者活動センター」で検索してください。



中級編

2月18日

2月25日

開講

申し込み1月21日～
先着順