

ボディコアエクササイズ教室

専門の指導者が「コア：体幹」を中心とした全身のトレーニングをわかりやすく楽しく、親切にサポートいたします。

【内容の一例】

- ・自重を利用したスクワットやランジなど
- ・全身を鍛える各種筋力トレーニング
- ・ストレッチポールによるコアエクササイズ・・・ほか

ややきつめの内容です「本気」の人、お待ちしております！！

日 程 8月 31日 9月 7日、14日、28日
10月 5日、12日、19日 11月 2日、9日、16日
(金曜日：全10回)

時 間 19時30分～20時30分

会 場 北海道立北見体育センター

定 員 10名（先着順、定員締切）

対 象 18才から65才までの体力向上を目指している方（高校生を除く）
医師から運動を制限されていない方

参加料 お一人2,000円（10回分）



講師紹介

金子航太氏

(体育学修士)

コアエクササイズや陸上競技などの指導者として活動するとともに現役の陸上選手としても活躍中です



○申込方法・問合先

平成30年7月4日（水曜日）午前9時からお電話にて申込受付をいたします。（先着順とします）

公益財団法人北見市体育協会 TEL0157-23-3131 FAX0157-23-3132

〒090-0061 北見市東陵町 27 番地 北海道立北見体育センター内