ストレッチポールを使って
コアを整えよう！

コアエクササイズ教室

ケガの予防　姿勢改善　バランス改善

コアを鍛えて カラダの土台づくりをしよう！

スポーツ動作では急激で速い重心の変化に対応し、体をコントロールする必要があります。この全てのスポーツの基本の“き”である体の反応を引き出すのがコアエクササイズです。保護者の方の見学も大歓迎！

日時

4月12日 26日（日）

【小学生の部】
10：00～11：00（1時間）

【中・高校生の部】
11：30～12：30（1時間）

料金

1回 800円（税込）

持ち物

動きやすい服装、タオル、ドリンク

定員

10名（最少施行人数3名）

会場

郡山しんきん開成山プール
2F会議室
※お着替え・荷物置きにプール更衣室利用可能！

技術向上

コーディネーション能力 UP

負荷をかけず
体の根っこをつくる

クローバー整骨院菜根
院長　小林（こばやし） 鉄佳（てつよし） 先生

柔道整復師・健康運動指導士・
日本体育協会公認ジュニアスポーツ指導員・
日本コアコンディショニング協会
認定ベーシックインストラクター・コアフォーストレーナー

水泳コーチ歴１５年。市内有名整骨院にて研修後、平成２９年３月「クローバー整骨院菜根」を開院。同時に水泳向けトレーニングコーナーを設置し、水泳愛好者のケアにも力を注いでおります。

お問合せ

郡山しんきん開成山プール
〒963-8851 郡山市開成一丁目5番12号
指定管理者：日本水泳振興会・ 三菱電機ビルテクノサービス共同事業体
☎024-926-0450
お申込みは受付窓口まで♪