

令和6年度

コアコンディショニング教室

『日常動作がしんどい』『思い通りに体が動かせない』このような悩みを抱えているあなたに！
体の土台となる中心部分【コア】から整えて**快適なカラダ**を作りませんか？

【コア】を使えるようになると様々な日常動作に加え、運動パフォーマンスもアップします！
以前の講習より中身をより濃密にアップデートしています。複数のエクササイズを提案する中で
自分に合ったエクササイズを選べるようバリエーション豊富な講習内容になります。

対象者は小学生以上で男女問わず誰でもOK！です。興味のある方は一度だけでも気軽に参加してみてください。

実施日 令和6年 ~~6/30(日)~~・9/29(日)・令和7年3/23(日) 年間3回開催

実施時間 15:00~16:00

◇ 講師紹介 ◇

実施場所 庄原市総合体育館 第2会議室 講師 渡部 勉さん 庄原市西城町出身

対象 小学生以上

資格 健康運動指導士

受講定員 先着8人まで

日本コアコンディショニング認定トレーナー

参加費 1回当たり 700円

主要内容
・ストレッチポールなど活用したエクササイズ
・道具を使わずご自身のカラダを使ったエクササイズ

講師 渡部 勉さん

準備品 飲み物、タオル、屋内用シューズ

申込先 庄原市総合体育館 電話(0824)72-8000 FAX(0824)72-8001

参加者が少なければ中止なる場合があります

中止の場合は2日前(金)に連絡します



令和6年度 コアコンディショニング教室 (全3回) 参加申込書

受付日 令和 年 月 日

な 名	まえ 前	年 齢	性別 (○印)
			男・女
住 所	電 話 番 号	受講希望日 (○印)	
		6/30 ・9/29・3/23	

※記入していただいた個人情報は、庄原市総合体育館及び指導者により、本事業運営のためにだけに使用します。本人の同意がある場合及び法令に基づく場合を除き、第三者には開示いたしません