ヒップアップエクササイズ

ヒップアップエクササイズとは？
みぞおちから下、特にお尻を集中的に鍛えるプログラムです。

立って行う全ての動作でお尻の筋肉はとても重要です。
四足歩行の動物ですらお尻の筋肉が弱まると立っていられなくなります。

エクササイズとは正しい姿勢と力の入れ方で初めて
効果が発揮されます。
誤ったやり方では怪我のリスクが高く非常に危険です。

高校生から高齢者、運動未経験者やスポーツマン
全ての方々を対象にトレーナーがご指導致します。

【開催場所】
・水海道総合体育館・石下総合体育館

【時間】　１９：００～２０：００

【定員】8名（先着順）

20年度　６月～８月スケジュール

【場所】
石下：会議室 □
水海道：会議室 ○

6月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	#	#	#	#	#
#	#	#	#	#	#	#
#	#	#	#	#	#	#
#	#					

7月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	#	#	#
#	#	#	#	#	#	#
#	#	#	#	#	#	#
#	#	#	#	#		

8月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
#	#	#	#	#	#	#
#	#	#	#	#	#	#
#	#	#	#	#	#	#
#						