

裾野市民体育館

認知動作型トレーニングマシン

30年度第4期教室募集(1月~3月)

募集期間 平成30年12月1日(土)~12月28日(金)必着

裾野市民体育館健康増進ルームのご利用は
教室の受講が必要となります。(市外可)

市外の方
OK

《認知動作型トレーニングマシンって?》

日本人古来の※なんば歩き(同側型)の動作を習得することで筋肉が効率よく働き、身のこなしが良くなり、アスリートの競技力アップ(足が速くなる、フィジカルの強化など)、高齢者の歩行・姿勢改善、健康増進、ダイエットなどが期待できるトレーニングです。動作を意識し繰り返し行うので認知動作型と呼ばれています。

スプリントトレーニング	スプリントパワーバイク	アニマルウォークマシン	フナ漕ぎマシン
<p>フジテレビ・インストップでも紹介の 東大式健康トレーニングマシンです。</p>			
大腰筋を中心に骨盤を柔軟に使うトレーニングで、歩行動作改善、姿勢改善、早く走れるなどが期待できます。	自転車の立ち漕ぎと同じ動作で(同側動作)で上半身と下半身の筋肉の連携を高めます。	四足歩行の動物の動作で、体幹の強化、骨盤、肩甲骨の柔軟性の向上が期待できます。	和船の櫓を漕ぐ動作で全身運動とストレッチ効果が期待できます。

教室日程

募集対象		医師による運動制限の無い中学生以上で、通常の歩行が可能な方 (市外の方OK。)					
教室名・対象者	曜日	時間	教室NO.	日程	内容	定員	参加料金
はじめて教室 一般(中学生以上) ※初心者対象教室	火	10:30~12:00	N4401	1/8, 22, 29, 2/5, 19, 26 3/5, 12, 19, 26	認知動作型トレーニングマシンの使用方法・理論、ストレッチ、ウォーキングの指導を行います。	各 12 名	5,000円 (税込み) (全10回)
		19:00~20:30	N4402				
	木	13:30~15:00	N4403	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 3/7, 14			
		19:00~20:30	N4404				
	金	9:00~10:30	N4405	1/11, 18, 25, 2/1, 8, 15, 22 3/1, 8, 15			
フォローアップ教室 (マシン経験者)	火	9:00~10:30	N4406	1/8, 22, 29, 2/5, 19, 26 3/5, 12, 19, 26	はじめて教室の継続教室		

【申込方法】

市民体育館宛に必要な事項ご記入の上
往復はがきでお申込ください。
12月28日(金)必着
体育館で直接申し込まれる方は
官製はがき(販売有)をご用意ください。

【お申込・体験の予約・お問合せ】
〒410-1113 裾野市稲荷24番地
裾野市民体育館 教室係
TEL055-993-0303

<http://www.susono-sportsshisetsu.com/>

はがき記入方法

4101113 住所 裾野市民体育館 教室係	裾野市稲荷24番地 折り目	記入しないでください 返信用の裏	〇〇〇〇〇〇 返信 申込者住所 申込者氏名	1、住所 2、氏名 3、性別・年齢 4、電話番号 5、第1希望 教室NO 6、第2希望 教室NO (第2希望は可能な場合は記入してください)
---------------------------------	------------------	---------------------	--------------------------------	--

応募者多数の場合は抽選となります。