

コアストレッチ

関節の可動域を広げ体の軸を整える！

コアストレッチとは・・・

スポーツをする上で重要な関節の可動域を高め、身体のバランスを整えるストレッチを行います。

アスリートはもちろん、スポーツをやっている子供から大人まで、身体のバランス、骨格のバランスを整えて、ケガをしづらい身体を作っていきましょう！



講師 高橋 友喜子

2003 バルセロナ世界水泳大会 200mバタフライ9位

2004 アテネオリンピック 200mバタフライ準決勝出場

同時開催

車椅子スキルトレーニング

車椅子に乗っていてスポーツをやっている方、車椅子スキルを磨きたい方、オリンピックを経験したプロからスキルを学ぼう。

みんなで一緒に汗を流しましょう！



講師 長谷川 順一

2004 世界選手権 回転5位 大回転3位 スーパー大回転3位

2006 トリノパラリンピック日本代表

❖指導監修 トレーニングスタジオGROW 梶原



開催日： 毎月第2・4木曜日

18:30～20:00

会場： 甲府市総合市民会館

参加費： 1回につき2000円

お問合せ・お申し込み

甲府市総合市民会館 ☎055-231-1951

山梨県甲府市青沼3-5-44

