

会員様限定

ミニ講座

やさしい運動で

気になる お腹（まわり）

お腹の前面には骨はありません。お腹には浅い部分から順に外腹斜筋、内腹斜筋、腹直筋、腹横筋といった腹筋があります。

お腹をへこませる=腹筋運動？腹直筋だけを鍛えてもお腹はへこみません。体を斜めにひねりながらウエストを引き締める腹斜筋。

きついスカートやズボンをはくときに思い切りお腹をへこませ、お腹を周囲からしめるように働く筋肉が腹横筋。

ちょっと気になるお腹まわりにアプローチしてみませんか。

1/12(土)

10:30~11:30

1/21(月)

13:30~14:30

- 場所： レジコミュ （裏面の地図をご参照ください。）
- 服装・持ち物： 運動しやすい服装、汗ふきタオル、飲み物
- 申し込み不要、無料



2月は
2/3(日) 10:30~
2/23(土) 15:00~
要注意↑

まちの健康研究所「あ・し・た」
ワンポイントアドバイザー(運動)
野村志津江



お知らせ

本講座は会員様限定とさせていただきます。参加を希望される方は、まちの健康研究所「あ・し・た」にて会員登録(無料)後にご参加ください。

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713

～ レジコミュへの行き方 ～



住所： 千葉県柏市若柴227-6 パークシティ柏の葉キャンパス
二番街 E棟E-3

交通： つくばエクスプレス線「柏の葉キャンパス駅」下車徒歩6分
※辻仲病院前の信号を渡って、薬局のとなり

Tel : 0120-868-321