

# 下半身を鍛える～ 腸腰筋

腸腰筋は、上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉。

腰椎から始まる大腰筋、骨盤の内側から始まる腸骨筋が組み合わさり、骨盤の内側を通して大腿骨の根元につながっています。

腰回りを安定させ、姿勢をキープするためにも鍛えましょう！

●場所：

ららぽーと柏の葉北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」

●服装・持ち物：

運動しやすい服装、飲み物  
フェイスタオル(長さ80cm程度)

**必ずマスクをご着用ください。**

●申し込み不要、無料

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。

**3/8(水)**

14:00～15:00

**3/19(日)**


10:30～11:30

**3/24(金)**

10:30～11:30

**3/29(水)**

14:00～15:00



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