

会員様限定

下半身を鍛える

～大腿四頭筋とハムストリング～



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

膝関節を伸ばす、股関節を動かし脚を前に持ち上げる「大腿四頭筋」

膝関節を曲げる、股関節を動かして脚を後ろに持ち上げるハムストリング。

反対の働きがあるペアの筋肉も鍛えましょう！

●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)。

●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。

4/7(金)

14:00～15:00

4/12(水)

10:30～11:30

4/21(金)

10:30～11:30

4/26(水)

14:00～15:00