

「朝の一步目が重い...」
「年のせい...とあきらめる前に」

40代からの

腰痛予防・改善

「腰トレ教室」

こんな方におすすめ！

11月10日(火)～

12月1日(火)

毎週火曜日10:30～11:30

- ◆ 朝起きるとき
腰に違和感がある...
- ◆ 長時間座っているのが
辛い...
- ◆ 姿勢の崩れが気になる...

教室会場

玖珂あいあいセンター

教室参加料

4回セット料金 5,000円

1回都度料金 1,500円

対象・定員

40歳以上の方10名
(医師から運動を禁止されていない方)

準備するもの

運動のできる服装、タオル、飲み物、
ストレッチマット

教室の内容

- 1日目「今の自分を知る!(姿勢チェック)」
姿勢・骨盤の傾きチェック + 固まったお尻・股関節を
ほぐすコンディショニング
- 2日目「お家でできる!セルフケア」
自宅で行えるセルフケア運動を行います!
- 3日目「全身の筋肉と関節をほぐして伸ばそう!」
体幹と股関節を中心にほぐし運動とストレッチで全身を
リセット!
- 最終日「腰を守るための体幹トレーニング!」
体幹と骨盤周りを安定させるトレーニングを行います!

※本教室は医療行為ではなく、運動による機能改善・予防を目的
とした教室です。

KUGAスポーツクラブ
公式HP



KUGAスポーツクラブ

受付開始

10月1日(木)10時から



0827-82-6600

[火曜日～金曜日 9:00～17:00]

お申込み

主催：KUGAスポーツクラブ 共催：岩国市 岩国市教育委員会 一財)玖珂町体育施設等管理協会