

## 脱力の極意

皆さんのトレーニングは筋力トレーニングばかりに特化していませんか？柔軟性など、筋力以外のバランスも保ちながらトレーニングすることが、動きやすい体を手に入れる近道です。そこで大切になってくるのが脱力。力が抜けた状態と力を抜いた状態は、同じようで違います。実際にやろうとすると難しい、そんな脱力の仕方をお伝えします。

【日程】 ①9月10日（木曜日）

②9月11日（金曜日）

参加費  
500円

【対象・時間】

① 16歳～概ね59歳 19:30～21:00

② 概ね60歳以上 9:30～11:00

【定員】 各5人

会場	目黒区立八雲体育館 1F研修室
講師	健康運動指導士 齊藤 雅 氏
日程	令和2年 ①9月10日【木曜日】 ②9月11日【金曜日】
参加費	500円
対象	①16歳～概ね59歳 ②概ね60歳以上
定員	各5人（定員を超えた場合は抽選となります）
参加方法	①講座名 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号・FAX番号 ⑤年齢、希望のコース、在勤・在学は名称・所在地をご記入の上、往復はがき・目黒区ホームページ・FAXまたは、直接窓口にてお申込ください
申込期間	令和2年8月15日（土）～9月3日（木）必着
持ち物	運動しやすい服装・屋内シューズ・飲み物・タオル・筆記用具など
申し込み お問い合わせ	目黒区立八雲体育館 〒152-0023 目黒区八雲1-1-1めぐろ区民 キャンパス内 TEL：03-5701-2984 FAX：03-5701-2985
目黒区 ホームページ	<a href="http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html">http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html</a>