

江別市民会館自主事業

主催:江別市民会館 指定管理者 日興美装工業株式会社
共催:Piece(ぴーす)~健康づくりサポーター
後援:江別市・江別市教育委員会

市民健康講座 体軸トレーニング講座 関節痛に効果絶大! 体軸トレーニング

《《 体軸・筋力・連動性の向上を 》》

関節痛などの症状改善の「3本柱」

『体軸の確保』・『筋力アップ』・『連動性の強化』

体軸を調整してから、肩・腰・膝まわりを強化するトレーニングを行います。
全身の連動連鎖も踏まえて、患部に繋がる他の部位も一緒に鍛えます。
さらに、機能性を高めるエクササイズもご紹介します。

開催日 令和2年2月22日(土)

開催時間 13時30分~15時30分

入場開始 13時00分から

開催場所 江別市民会館 小ホール

申込先 江別市民会館

TEL383-6446

FAX381-1077

入場料 200円 (保険含む)

定員 80名程度

終了後、個別相談窓口開設
管理栄養士・看護師
などが対応します。



講師:上山 純一(かみやまじゅんいち)

JHCA認定上級ホリスティックコンディショナー、JCCA認定マスタートレーナー
南イリノイ大学カーボンデール校(新潟キャンパス)のバスケットボール留学コースから、
カリフォルニア州立大学イーストベイ校へ編入。帰国後、大手フィットネスクラブで勤務。
その後独立し、現在はパーソナルトレーナーとして、不定愁訴・身体の歪みや痛みの改善・
スポーツパフォーマンスの向上・美容やダイエットなどの根本原因を追究してコン
ディショニング(調整)してからトレーニングまで、一貫して行っている。
体軸を確保してから、筋力強化と、機能性・連動性を向上することに精通している。