



主催：青少年新代田地区委員会

## 第13回



# コアスポーツトレーニング

## ～ 体幹を鍛えて理想のカラダに～

子どもも、大人も楽しくトレーニングを体験してみませんか？スポーツをしている人もしていない方も**大歓迎!!!**  
健康維持にも効果的です！

### 開催日時

令和8年3月14日(土)

午前9時30分～12時頃 ※受付は9時10分～

### 場所

まもりやまテラス 2階多目的室  
(代田6-21-5)

### 対象

・小学5年生以上

### 定員

・50名

### 参加費

・小中学生無料 高校生以上は50円(保険料)※当日受付時にお支払いください。

参加申込については、右記二次元コードよりお申込みください。

### 持ち物

- ・運動のしやすい服装(スカート不可) ・上履き(スリッパ不可)
- ・汗拭きタオル ・防寒着 ・外履きを入れる袋 ・飲み物
- ・(必要な方のみ)床に敷ける大きめのタオルorヨガマット  
(体育館で寝転んで行う種目があるため)

#### ・そもそもコアスポーツって何？



→腹筋や横腹、背筋など体幹の筋肉を鍛えるエクササイズのこと。

多くのプロがトレーニングに取り入れてるよ！

#### ・コアトレーニングのメリットは？

1. スポーツパフォーマンスの向上！
2. 基礎代謝のアップ！
3. ケガのしにくい体に！
4. 姿勢が良くなり、疲れにくい身体に！

### 講師 宮本 英治さん

日本コアコンディショニング協会スーパーバイザー、鍼灸マッサージ師、西武・巨人で、13年間トレーニングコーチを歴任し、松坂大輔選手などの有名プロ野球選手を育てた経験を持つトップトレーナー。運動と笑いで、体も心も元気になる楽しいコアトレーナーです。

申込はこちら



締切は3月9日まで

※7名以上の団体の方は下記、新代田まちづくりセンターまでご連絡ください。



【問合せ先】新代田まちづくりセンター

電話：3322-7691 FAX：5376-7031