

【教室の概要】

主な歩行筋として

大殿筋・中殿筋（お尻の筋肉）

大腿四頭筋・ハムストリングス（太ももの筋肉）

を中心に安全で効果的なトレーニングを実施します。

今回は、筋肉を効率よくつける方法のお話と簡単筋力トレーニングを行います。気持ちよく身体を動かしていきましょう。

屋内（小体育室など）で実施しますので、
天候や気温に関係なくご参加いただけます。



会場案内



高円寺みんなの体育館

住所：高円寺南2-36-31

交通：丸の内線「東高円寺駅」から
徒歩5分



荻窪体育館

住所：荻窪3-47-2

交通：JR・地下鉄丸の内線「荻窪駅」から
徒歩7分



大宮前体育館

住所：南荻窪2-1-1

交通：JR・地下鉄丸の内線「荻窪駅」南口から
関東バス「宮前三丁目（荻60）」行きに乗り
「大宮前体育館」下車徒歩0分