

# 幼児・小学生の保護者限定！

おうちでやってみよう！～自重トレーニング講座～

日時	2月23日 (祝・木) @ 2Fスタジオ
	第1部10:00～10:30 第2部11:00～11:30
対象	幼児クラス・小学生クラスの <b>保護者の方</b>
費用	参加者全員無料！
持ち物	飲み物・タオル・靴(室内用)
利用方法	事務所にてご予約承ります。 (2月9日より受付開始！) ※各時間定員10名程



## ！？こんな方いませんか！？

忙しいときでも、効果的に  
身体を鍛えてみたい…

自宅で簡単に出来る  
トレーニングは無いかなあ？

コロナ渦でおうち時間が増えた今、忙しい合間にも  
ご自宅で出来る簡単な**自重**トレーニングとストレッチをご紹介します！

当日は、フィットネストレーナー「おがわ」の指導の下  
正しいフォームやポイントをお伝えいたします！



## 自重トレーニングとは？



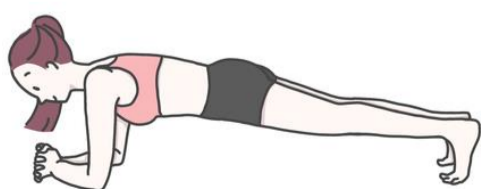
自分の体重を負荷にして行う筋力トレーニングのことを指します。  
器具を一切使用しないトレーニング方法なので、初心者の方も  
安全に、そして手軽に行うことが可能です！

## どんなことをやるの？

自重トレーニングがメインとなります！ 2種類のメニューを少しご紹介↓

プランク

リアレンジ



効果箇所: 腹筋・体幹

お腹周りを引き締めて  
代謝UPを！  
インナーマッスル  
(内側から刺激を！)



効果箇所: 大殿筋・ハムストリングス

おしと・太もも後ろを同時に鍛える  
効率的なメニューの1つ！  
実はプラスαで体幹も鍛える事が  
出来るメリットもあるんです(ω)