### 平成30年3月25日(日)13:30~15:30





## 福田恭巳さんに教わる

# スラックライン講習

~楽しみながら体幹とバランス感覚を鍛えよう!

象:市内または近隣市に在住・在勤・在学の人

込:電話かEmailに氏名・年齢・住所・連絡先を記載ください。

SlackLines (スラックライン)

- ① 2007年にドイツで生まれた、5cm幅のナイロン製ベルトの上を 歩いたり飛んだりするスポーツ!
- ② オリンピック選手やサッカー選手も体幹トレーニングに取り入れている!
- ③ 海外では小学校等の教育現場や病院のリハビリ・高齢者施設でも使われている!
- 4 年代を問わず楽しくできる全身運動で、ダイエットや運動能力のアップや 転倒予防などにも効果がある!

「歩くなんて簡単」と思ってい る人!ぜひ体験してください。 予想以上に難しく、筋肉痛に なること間違いなし!

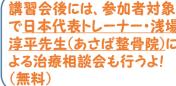
申込 問合せ

#### 公益財団法人相模原市体育協会

相模原市中央区富士見6-6-23 けやき会館4F TEL 042-751-5552 Email taikyo@jade.dti.ne.jp HP http://www.jade.dti.ne.jp/~taikyo



で日本代表トレーナー・浅場 淳平先生(あさば整骨院)に よる治療相談会も行うよ!





### ・講師プロフィール ~

- ・ギボンスラックラインインターナ ショナルのプロアスリート。
- ・国内最大の日本オープンスラッ クライン選手権で6度の優勝
- ・2013年スラックライン女子世界 ランキング1位。
- キョーリン製薬や日清カップヌ ードルのCMにも出演。
- ・日本スラックライン連盟B級イン