

取手ウェルネスプラザ

夏の小学生『運動能力向上教室』開催

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、この度のご連絡は、2015年10月にオープンした『取手ウェルネスプラザ』内、トレーニングジムで使用しております、認知動作型マシン【※裏面にご紹介】を使用した、『運動能力向上教室』を開催致します。各スポーツを動き易い体にするきっかけづくりが出来るプログラムです。お子様の成長のお手伝いが出来ればと考えております。この機会に、是非ご参加ください。お待ちしております。

敬具

開催日時：①令和元年7月23日（火）9：30～11：30

②令和元年8月27日（火）9：30～11：30 どちらか選択ください。

対象：小学4年生～6年生【身長：140cm以上（使用マシンの適正がある為）】

定員：各4名ずつ

参加料：1,200円（税込）/各日

申込方法：7月2日（火）AM8:30から電話予約開始、直接来館可（先着順）

お支払いは、当日に券売機にてチケットをご購入頂きます。

取手ウェルネスプラザ トレーニングジム直通 ☎77-8878

集合場所：1階トレーニングジム前

持ち物：室内用シューズ、運動が出来る服装（更衣室有）、タオル、飲み物

当日のスケジュール：

体調確認→準備体操→簡単な運動テスト→認知動作型マシン運動→休憩→陸上トレーニング
→休憩→効果運動テスト→整理体操

指導者：名古屋【コナミスポーツ株 健康運動指導士】

認知動作型マシンを使用して、身体の機能を動かし易くした後にフロアで、動きのチェックを行います。簡単な運動テストを行い教室受講前と後とタイムを計測します。陸上競技に限らず各種競技の基本となる動作を身に付け、成長期に行うクラブ活動でのケガ予防・パフォーマンス向上にお役立て下さい。

お問い合わせはお気軽にご連絡ください。

取手ウェルネスプラザ ☎77-8878

取手市新町2-5-25【取手駅より徒歩3分】

（月曜日を除く午前8時30分～午後9時30分）

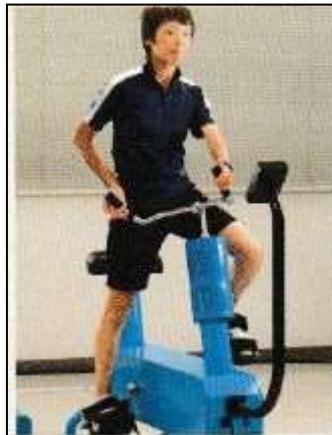
※月曜日が祝日の場合には、翌日が休業日となります。

認知動作型マシンのご紹介

認知動作型トレーニングシステムは、東京大学小林寛道名誉教授により考案されたシステムです。大腰筋などの体幹深部筋を強化できることから、スポーツパフォーマンスの向上に効果があります。小学4年生から大人の方まで利用できるマシンです。今回の教室以外でも、都度ご利用が頂けます。

① スプリントパワーバイク

目的：走るフォームの左右差を改善
脚部・体幹深部筋の強化



② アニマルウォークマシン

目的：動いている中での柔軟性向上
肩甲骨・骨盤の連動動作の習得



③ 舟漕ぎトレーニングマシン

目的：肩甲骨の稼働域の拡張
全身筋力と立位バランスの向上



④ スプリントトレーニングマシン

目的：歩行や走動作の改善、
骨盤まわりの柔軟性の向上
身体の左右バランスの改善



施設のご利用方法は、ホームページをご覧ください。
検索[取手ウェルネスプラザ]