

甲州市スポーツ協会

VF特典あり
1回 300円

VFスポーツクラブ

令和5年度

VF甲府 谷真一郎
ダイアレクターによる
ヘルスアップ!!

10/13、20、27、11/10、17、24、
12/1、8、15、22 いずれも金曜日
10:00~11:30 (全10回) 塩山体育館

※持ち物
飲み物
タオル
体育館履き



定員40名 申し込みは0553-32-5098
甲州市生涯学習課 スポーツ振興担当



姿勢解析 (姿勢)

カーブ 左下がり

左側の肩が下がり、左側の骨盤が上がっているため肩胛が凹んでいます。左側の内・外腰筋や腹筋が弱くなるやすく、右側の内・外腰筋・腹筋が伸びやすくなっています。弱くなっている筋をしっかりと伸ばし、伸びてしまった筋力をトレーニングで鍛えましょう。

肩	0.0	0.0	肩が凹んでいます。
腰	-3.9	0.0	肩が凹んでいます。
股関節	0.0	0.0	肩が凹んでいます。
膝	0.0	0.0	肩が凹んでいます。

【姿勢×視覚×脳】をテーマに姿勢測定アプリを使ってご自身の体の様子を可視化しトレーニングを行います。意識改善をしながら楽しくトレーニング!!