

《 地域連携講座 》

自宅でできる

姿勢改善シェイプアップ ～上半身編～

※画像はイメージです

シェイプアップには、筋力アップやダイエットだけでなく、
身体のバランスを整えることによる姿勢の改善も大切です。この講座では、
姿勢のチェックと改善のためのトレーニングを紹介するので、
それぞれの参加者が自分に必要なトレーニング方法を見つけることができます。

自宅で無理なくできるトレーニングを行いながら、
夏に向けて美しく健康的な姿勢を手に入れましょう！

開催日

2023年 **6月11日(日)**

時間

13:00～14:30

会場

滋賀ダイハツアリーナ 大会議室

参加費

550円(税込)

定員

50名

対象者

どなたでもご自由にご参加ください

持物

筆記用具をご用意ください

お申込み方法 電話(077-545-0108) または受付までお越しください
受付期間 ～6月9日(金)

※開催日前日もしくは当日のキャンセルの場合には、キャンセル費(参加費と同額)が必要となります。

【講師プロフィール】

岸本 康平(きしもと こうへい)氏

・立命館大学スポーツ健康科学部 講師
・博士(医学)、BOC-ATC、JSPO-AT
2008年 米テキサス州立大学 卒業
2010年 米テンプル大学大学院 終了
2017年 順天堂大学大学院医学研究科 終了
2010年～2012年 現Bリーグ秋田ノーザンハピネッツ アスレティック トレーナー
2012年～2019年 医療法人社団紺整会 船橋整形外科アスレティック トレーニング部
2019年～ 順天堂大学スポーツ健康科学部 非常勤助教
2020年～ 立命館大学スポーツ健康科学部 講師



滋賀ダイハツアリーナ TEL 077-545-0108 <https://shiga-arena.jp/>

●営業時間 8:00～22:00

(※地域連携講座お申込みは 8:00～21:00)

●休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌平日)

年末年始(12/31～1/2)