キスポート財団

運動強度 ★☆☆（弱め～中程度）

崩れた姿勢が代謝を下げる！？
姿勢から変える体幹トレーニング！

スマホ操作・家事・デスクワーク・通勤疲れによるご自身の姿勢が気になりませんか？
講義を交えながら体幹を鍛える効果的なトレーニングを全6回にわたり行います。



【講　師】
山野上 優（パーソナルトレーナー）
登録者数14万人超の人気YouTubeチャンネル「家トレ」のメイン講師。
パーソナルトレーナーとして個人指導のほか、企業や学校を訪問し、トレーニングを行う。
また、俳優の保坂尚暉氏と「ストレッチハーツ」を共同開発。
www.youtube.com/@TV-co8ld

★体幹を鍛えることで期待できる効果★
△姿勢改善
△痛みの改善
△代謝UP
△ボディライン、シルエット向上

★こんな方におススメ★
◎スマホやPC操作で姿勢が前のめりになる
◎家事動作で腰が痛い
◎代謝を上げて健康的な身体づくりをしたい
◎満員電車で立っているのがつらい

【日　程】 2027年1月8・15・22日、2月5・19・26日（各金 全6回）
【時　間】 18:30～20:00
【会　場】 港区スポーツセンター 3F 多目的室
【対　象】 港区在住・在勤・在学の18歳以上
【定　員】 １６名（抽せん）
【参加費】 ６，０００円（全6回分、傷害保険料含む）
【応募期間】 11月2日（月）～12月14日（月）
【申込み】 キスポート財団ホームページ

お申込はこちら

※抽せんの結果はメールでお知らせします。sportsjigyo@kissport.or.jpのアドレスを受信できるように設定をお願いします。
※参加費はクレジットカード事前決済です。お支払い後のお客様都合による返金はできかねます。

問合せ　キスポート財団　スポーツ事業課
☎ 03-5439-6201（平日9:00～17:15）　✉ sportsjigyo@kissport.or.jp
『取得した個人情報は、当財団「個人情報保護方針」及び「個人情報の取扱いについて」に基づき、適切に取り扱います。』

主催：公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団　/　後援：港区教育委員会