

こどものうちにやっておきたい



体幹トレーニング 足裏トレーニング



講師：野口 真子

こんにちは！トレーナーの野口真子です
子どもたちは、先生や指導者から、スキルを
教えてもらい、野球やサッカー、バドミントン、
水泳…etc好きなスポーツにチャレンジしま
ますが、体が思い通りに動かせなかったり、
基礎的なトレーニングを日頃やろうとしても、
どう動けば良いのかわからない。そんな子ど
もの悩みを解決するのが、『マコ式体幹ト
レーニング』です。子ども本来の能力を引き
出すために、基本的な動きを習得し「運動が
大好き」「スポーツがどんどん上手くなる」
「力が発揮できる」ように、親御さんと一緒
にサポートをしていきます。続けられるか心
配な方も大丈夫です(∇∇)/体験教室にご参加
ください。



学生時代は水泳に打ち込み、大阪体育専門学校で身体のメカニズムを学ぶ。その後ス
ポーツジムのインストラクターの経験を基に、現在は個人で教室を開き、老若男女問わ
ず多くの方の健康的な身体作りを指導。
楽しい話や、その明るいキャラクターで和気あいあいとしたクラスに定評がありレッス
ン内容は当然ながら、人柄に惹かれて継続して通われる生徒が多くいる。

スワンホール

伊丹市立中央公民館
伊丹市青少年センター
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)

12月29日~1月3日

【開館時間】9:00~22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1

TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101

<https://nem-shiteikanri.jp/shietsu/itami/>

