

# モビリティトレーニングで身体改善

## 今よりも身体の関節の動きと柔軟性UP！

実践トレーニング①  
肩の関節運動



実践トレーニング②  
骨盤の関節運動

モビリティトレーニングとは

筋肉の柔軟性と関節の  
可動域を向上させ、  
身体を自由自在に  
動かす能力を養う運動



■場 所: 瑞穂公園宿泊研修棟  
1階MIZUHOスタジオ

■開催日: 5/27 (水)

■時 間: 14:00～15:00

■定 員: 10名 (先着順)

■参加費: 500円

■持ち物: 動きやすい服装、室内シューズ  
飲み物、タオル

■講師: 久保 優 (健康運動指導士)

■申込: 4/28 (火) ～申込開始  
トレーニング室受付、  
もしくはお電話にて※052-836-8210

### <内容>

モビリティトレーニングの効果を学びながら  
実践を通して、怪我のしにくい身体づくりを  
目指しましょう！

リハビリにも最適なので、年齢問わず、  
どなたでも安心してご参加いただけます！

お問い合わせ／宿泊研修棟 受付窓口9:00～21:00

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1  
TEL: 052-836-8210 FAX: 052-836-8211

休館日 第1・第3月曜日 ※祝休日の場合は開場 (第3月曜日の振替休場は第4月曜日)  
及び年末年始(12/29～1/3)

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>