

# コア(体幹)トレーニングのご案内

## コア(体幹)トレーニングとは

妊娠と運動の関連については、世界中で研究され論文で報告されています。その中でわかっていることは、運動習慣がある女性は体外受精の成績、妊娠率、出産率が高くなるということです。妊娠しやすい体づくりに効果的な生活習慣は、適度な運動、睡眠、休養、バランスの良い食事を心がけることです。これは生活習慣病の予防にもつながります。

当院では、コアトレーニングの第一人者である宮本英治トレーナーによる妊娠しやすい身体作りのために効果的なコアトレーニングを基礎から学ぶことができます。

コアトレーニングは体幹部にある筋肉を刺激することで効果的に基礎代謝量を上げることができます。これにより、免疫力の上昇、血行促進による肩こり・腰痛改善、痩せやすい身体作りなどの効果が期待できます。

- ◆ 対象の方：通院中の患者様 女性限定
- ◆ 開催日時：Web予約画面よりご確認ください。
- ◆ 所要時間：約45分（説明15分、トレーニング30分）※2回目以降はトレーニングのみ30分
- ◆ 場 所：当院2F セミナー室
- ◆ 参加費：初回無料・ 2回目以降は2,200円（税込み）となります。
- ◆ 定 員：感染予防の為、当面の間少人数制とします
- ◆ 予約方法：Web予約
- ◆ 予約受付開始：30日前より  
※診療が優先となりますので、診療と同じ日にご予約される場合は、診療前のご予約をお勧めします。
- ◆ トレーニングの流れ：
  - ・3F再来機にて受付後、先にお会計※をお済ませください。※初回コアトレーニングは無料です。
  - ・トレーニングは2Fセミナー室で行います。3Fで受付後お呼び出しまで2F待合室にてお待ちください。
  - ・更衣室は各回開始時間の約15分前からご利用いただけます。
- ◆ 設 備：
  - ・更衣室をご用意しております。多少汗をかく運動量ですので、動きやすい服装でご参加ください。
  - ・シャワールームはございません。タオルやボディシートをご持参ください。
  - ・ヨガマットを使用します。※貸出しあり。ご自身のヨガマットをご持参いただいても結構です。
  - ・お水など飲料水をご用意ください。
- ◆ 新型コロナウイルス感染防止対策：
  - ・当面の間、少人数制とします。
  - ・3F受付で検温、手指消毒、トレーニング後のヨガマット清掃にご協力ください。
  - ・セミナー室はオゾン発生器にて空間除菌をしております。
  - ・レッスンとレッスンの間にスタジオの清掃を実施いたします。
  - ・使用後のマットはエタノールによる拭き掃除を行います。
- ◆ 宮本英治トレーナー紹介：

埼玉西武ライオンズ、読売ジャイアンツのトレーニングコーチとして13年間でリーグ優勝5回。現在は社交ダンス、ボクシング、陸上、バスケットボール、サッカー等のアスリート指導の傍ら、セミナーやイベント、落語家とジョイントした運動と笑いで高齢者を元気にする活動、整形外科医・理学療法士・スポーツトレーナーの育成・指導など幅広く活動している。  
国家資格：三療師（あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師）

