

～心身の、強さの秘密、芯にあり～

ピラティス(水曜日)

目的

カイロや整体では腰痛治癒は一過性のものと言われています。
インナーマッスルの強化で、自身の筋肉でコルセットを作りましょう。



会場 第3体育室
時間 19時30分～20時30分
講師 滝沢恵子
対象 原則16歳以上
料金/定員 全12回 6480円 / 40名

教室カリキュラム(予定)

日程	W-UP	基本動作	ボディコンディショニング	C-Dwon
1 10月4日	・ストレッチ 体を温めることからスタート	自分の筋力を、体力を知る。 立位、仰向け、うつ伏せなど、あらゆる角度から体を動かします。	<ul style="list-style-type: none"> ●呼吸法 ●体の中心を意識、正確な筋肉の動きを覚えましょう ★マットの上で行うので、体力的に心配な方でも安心です ★元々はリハビリから生まれたエクササイズです。 ★マシントレーニングでは体感しにくい、体の中心を意識していきます。	・ストレッチ
2 10月11日				
3 10月18日				
4 10月25日				
5 11月1日				
6 11月8日				
7 11月15日				
8 11月22日				
9 11月29日				
10 12月6日				
11 12月13日				
12 12月20日				

* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

< ご連絡事項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装に、素足か五本指ソックスでご参加ください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。