

～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10回 5400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	1月10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。	●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	1月17日				
3	1月24日				
4	1月31日				
5	2月7日				
6	2月14日				
7	2月21日				
8	2月28日				
9	3月7日				
10	3月14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。