

旭スポーツセンター29年度夏期定期教室

～強く正しく美しく～ ピラティス(金曜日)

目的

呼吸やコア(芯)の筋肉・関節を意識することで自分の身体を知り、自覚できなかった身体の負担も解消し、しなやかな心とオーダーメイドボディを実感していきます。



会場 第3体育室
時間 19時05分～19時55分
講師 跡部 宗子
対象 原則16歳以上
料金/定員 全11回 4400円 / 40名

教室カリキュラム(予定)			
日程	ウォームアップ	メインエクササイズ	クロージング
1 7月7日	・姿勢を整える。 (ニュートラルポジション)	座位・仰向け・横向き・うつ伏せ・立位での各エクササイズを通してコアを鍛える。体のバランスを整えていく。	・ストレッチで体をほぐす。 ・呼吸を整え、姿勢を整える。
2 7月14日			
3 7月21日	・ピラティスの呼吸法 (胸式ラテラル呼吸)		
4 7月28日			
5 8月4日	・コアを起動させる。 (コア・コネクション)		
6 8月18日			
7 8月25日	・ストレッチ ・ストレッチポール		
8 9月1日			
9 9月8日			
10 9月15日			
11 9月22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、素足または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。

横浜市旭スポーツセンター TEL:045-371-6105