

NEW
COURSE

女性のための 更年期に負けない体づくり

バランスボールエクササイズ



リハビリ用に使われていたバランスボールですが、手軽に始められるエクササイズとして注目を集めています。音楽に合わせて腕足を動かし、ボールを使い軽い有酸素運動とストレッチをします。自律神経を整え、女性ホルモンの乱れに左右されない身体を目指しましょう。新陳代謝や内臓機能のUP、成人病予防や肩こり腰痛予防、骨盤位置の調整、関節周りの強化、脳の活性化等が期待されます。鍛えるのではなく整える。ご自身のココロとカラダを整え、ホルモンの変動や更年期に負けない健康で楽しくアクティブな輝かしい毎を送りましょう。4月から始まる3ヵ月講座です。女性限定。



体力メンテナンス協会
TAIRYOKU MAINTENANCE ASSOCIATES

【講師】

一般社団法人
体力メンテナンス協会 認定
体力指導士・産後指導士・
バランスボールインストラクター

kumi(木村久美)

【受講日】

第2・4火曜 13:30~14:45

4/9、4/23、5/14、
5/28、6/11、6/25

【受講料】

3ヵ月分

11,100円+税

【教材費】

ボールレンタル代
(1回 300円)

※教室支払い

【持ち物】

動きやすい服装
飲料水

※裸足でご参加ください

【カリキュラム】

☆毎回のレッスンで行うこと☆

「有酸素運動の効果のお話」「ボールに座って弾むことに慣れる」

「バランスチェック」「腕、足の動きで脳トレ・ストレッチ」

★1回目

ひっこめ！お腹まわり：姿勢を意識して簡単シェイプUP

★2回目

なくそう！肩こり：背中血流を良くして肩こり解消

★3回目

たるみ、むくみを減らそう！小顔美人：リンパを刺激して血行促進

★4回目

自分で調整！健康骨盤：骨盤の歪みのリセット体操

★5回目

知って安心！自律神経：リラックスへ導く呼吸法とホルモンのお話

★6回目

しっかり強化！股関節：股関節まわりの筋力強化体操

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※受講料には維持管理費が含まれています。
※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料(500円+税)が必要です。



一宮 中日文化センター

〒491-8585 一宮市新生1-1-1 名鉄百貨店一宮店6階・プラザ138
☎ 0120-138-253
10:00~19:00 (土曜日は18:30、日曜日は16:00まで)