

# 女性のための バランスボール エクササイズ

無理せず  
少し頑張る  
体幹トレーニング



体カメンテナンス協会  
www.taikamaintenance.jp

**女性限定**

## エクササイズ

(一社)体カメンテナンス協会認定 指導士養成講師/骨盤補正師  
バランスボールインストラクター/体力指導士/産後指導士

k i y o m i

【開講日】 第2・4月曜日 10:00~11:15  
【受講料】 3か月(6回)分 12,900円+税  
【教材費】 ボールレンタル料(1ヶ月)  
600円教室にて  
【持ち物】 運動のできる服装、飲料水、タオル  
必要であれば、ヨガマット、除菌シート ※素足で行います

体幹部を意識しバランスボールに座り弾むことで、  
姿勢筋が鍛えられ基礎体温が上がり、代謝UP、脂肪燃焼に  
繋がります。骨盤調整、特に骨盤底筋の低下を防ぎ、  
年齢に負けない体作りを目指します。

「鍛えるのではなく整える」リハビリから生まれた  
関節に負担のかからないバランスボールエクササイズで、  
身体や心を整え、ホルモンの変動や筋力低下に負けない  
健康で楽しくアクティブな輝かしい毎日を送りましょう!



●1・4・7・10の2週目  
ひっこめ!お腹まわり  
姿勢と体幹強化で簡単シェイプUP

●2・5・8・11月の2週目  
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

●3・6・9・12月の2週目  
知って安心!自律神経  
リラックスへ導く呼吸方法とホルモンのお話

3  
カ  
月  
毎  
の  
カ  
リ  
キ  
ュ  
ラ  
ム

●1・4・7・10月の4週目  
目指せ!肩こり無縁と背中美人  
肩甲骨を意識して背中引き締め

●2・5・8・11月の4週目  
自分で調整!健康骨盤  
骨盤のゆがみのリセット体操

●3・6・9・12月の4週目  
しっかり強化!股関節  
股関節まわりの筋力強化体操

☆毎回のレッスンで行うこと☆

- ・ボールで弾み有酸素運動による脂肪燃焼
  - ・体幹部を意識して姿勢美人になる
  - ・骨盤底筋を意識して5年後10年後を見据える
  - ・腕、足の動きで脳トレ
  - ・ストレッチと筋トレ
- ※上記の中に左記のカリキュラムを取り入れて講座を行ってまいります。

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。



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)