

講座番号  
88

講座名

## ボールボクササイズ

日時

4/13・4/27・5/11・5/25・6/8（木） 10:45～11:45

定員

20名

講師名

中谷弘恵

場所

南部公民館 大会議室

回数

5回

バランスボールに座り、ボクシング動作！！  
インナーマッスルをきたえながら有酸素運動を行います。

### ★ボールボクササイズとは…

- バランスボールに座った状態で、リズムカルにボクシング動作を行います。
- インナーマッスルを鍛えながら、有酸素運動できる効率の良い運動プログラムです。

### ★ボールの使い方…

- ボクシングの動作を楽しみながら、シェイプUP、体の変化を感じてください！
- 音楽に合わせてながら、ボールに慣れ、パンチの練習をしながら、コンビネーションの動きをし、ストレッチしていきます！



プロフィール

- JWI 公認インストラクター
- JWI ボールボクササイズインストラクター
- とよあけ市民大学「ひまわり」講師

教材費

1,000円(ボールレンタル代)

持ち物

- シューズ
- タオル
- 飲み物
- バランスボール  
(レンタルもできます)