

講座番号
123

講座名

バランスボールで姿勢改善エクササイズ

日時

4/19 5/17 5/31 6/7 6/21 7/5 7/19

場所

8/2 9/6 9/20（金） 9:30～10:30
カラット パフォーマンススタジオ 北館 4F

回数

10 回

定員

15名

講師名

SAORI

バランスボールを使ってストレッチ、筋トレ、有酸素運動をします

講座内容

バランスボールに座って骨格のゆがみを整えながら
有酸素運動をして体の不調を改善していきます。

- ・座るときの基本姿勢
- ・呼吸を意識しよう
- ・基本姿勢で音に合わせて有酸素運動をしよう
- ・歪みに気付こう！
- ・骨盤を立てよう
- ・有酸素運動で体力向上させよう
- ・身体の軸を意識しよう
- ・肩こり、腰痛、ひざ痛の予防改善につなげよう
- ・体幹を鍛えながら各身体の部位を引き締めよう



プロフィール

一般社団法人体力メンテナンス協会
バランスボールインストラクター、
体力指導士、産前産後指導士
中学生、小学生の男の子二児の母
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000 円

教材費

4,000 円（レンタル代込）

持ち物

ヨガマット、水分、タオル
運動できる服装
（ジーパン不可）

※バランスボールは
ギムニワ製バランスボール 55cmに限る