

講座番号

125

講座名

バランスボールで姿勢改善エクササイズ

日時

10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 1/31
2/7 2/21 3/7 (金) 9:30~10:30

場所

カラット パフォーマンススタジオ 北館 4階

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

一般社団法人体カメンテナンス協会
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

8,000 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
ギムニク製バランスボール 55cmに限る