

# バランスボールエクササイズ

**姿勢を変えるだけで人は何倍も得をします**

**バランスボールは関節に負担なく体幹を鍛え、適度な有酸素運動は自律神経やホルモンバランスを整えます。**



無理なく体の左右のバランスを整え、体幹やインナーマッスルを鍛えることができます。

疲れにくく太りにくい体を作って、体の自己メンテナンスに活用しましょう。バランスボールによる有酸素運動は、一生涯使えるセルフケア方法です

令和6年度 第1期 教室日程  
4月20日～6月22日土曜日(全8回)  
12:30～13:30

**講師 横石 亜紀 先生**

**皆様のお申し込みをお待ちいたしております。**

# 体幹トレーニング & バレトン

**インターマッスルを鍛え、姿勢を改善しよう**

体幹トレーニングで身体の奥の筋肉を鍛えて体の安定性を高めた後、バレトンで全身を動かし心も体もすっきり！



講師 中野 菜乃 先生

筋トレ、体幹トレーニング、ストレッチ、有酸素運動の要素があり、効率的に運動ができます。

初心者でも簡単にできる動きでリフレッシュ効果が期待できる。

リズムに乗ってたくさん運動してしなやかな体を目指しましょう！

令和6年度 第1期 教室日程  
4月19日～6月21日(金曜日・全8回)  
13:00～13:50

皆様のお申し込みをお待ちいたしております。