

フィットネス教室Ⅱ 県武道館(夜間コース)

日時	プログラム	内容
8/7	ヨガ	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ます。
8/21	ピラティス	お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動する
8/28	バレトン	有酸素運動で身体のバランスを鍛えるエクササイズ
9/4	美ユーター Body wave	専用のバンドを使い姿勢改善とウエストのくびれを作るエクササイズ
9/11	体幹ストレッチ	体の土台である体幹をほぐして伸ばし、つらい首や肩のこり、腰痛も解消します。しなやかで美しい、動ける体
9/18	ピラティス	お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動する
9/25	サンライズヨガ	エネルギーセンターであるチャクラの理解を深め穏やかで回復的なアプローチのフィットネスベースのヨガプログラム。筋力と柔軟性を高めます。
10/2	体幹トレーニング	深層部にあるインナーマッスルを鍛えるトレーニング

フィットネス教室Ⅱ 県体育館(午後コース)

日時	プログラム	内容
8/6	ヨガ	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ます。
8/20	ピラティス	お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動する
8/27	バレトン	有酸素運動で身体のバランスを鍛えるエクササイズ
9/3	美ユーター Body wave	専用のバンドを使い姿勢改善とウエストのくびれを作るエクササイズ
9/10	体幹ストレッチ	体の土台である体幹をほぐして伸ばし、つらい首や肩のこり、腰痛も解消します。しなやかで美しい、動ける体
9/24	ピラティス	お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動する
10/1	サンライズヨガ	エネルギーセンターであるチャクラの理解を深め穏やかで回復的なアプローチのフィットネスベースのヨガプログラム。筋力と柔軟性を高めます。
10/8	体幹トレーニング	深層部にあるインナーマッスルを鍛えるトレーニング

～参加者の声～

年末から座骨神経痛に悩まされ、病院でリハビリを受けていました。ようやく、日常生活に支障なく動けるように回復したのですが、全力で走ったりすると痛みを感じていました。5/8 受講後全力疾走してみたところ痛みを感じませんでした。5/14 自治会のミニバレーに参加しました。今まで痛みがあり、全力でジャンプできなかったのですが、ほぼ大丈夫でした。この講座の運動の効果を実感したので、5/15 も受講しました。この調子で、腹筋・背筋の体幹を鍛えれば完治しそうです。完治したら、またテニスを始めたいと思います。

～参加者の声～

年末から座骨神経痛に悩まされ、病院でリハビリを受けていました。ようやく、日常生活に支障なく動けるように回復したのですが、全力で走ったりすると痛みを感じていました。5/8 受講後全力疾走してみたところ痛みを感じませんでした。5/14 自治会のミニバレーに参加しました。今まで痛みがあり、全力でジャンプできなかったのですが、ほぼ大丈夫でした。この講座の運動の効果を実感したので、5/15 も受講しました。この調子で、腹筋・背筋の体幹を鍛えれば完治しそうです。完治したら、またテニスを始めたいと思います。

令和元年度[主催事業]