

## フィットネス教室Ⅳ 県武道館(夜間コース)

日時	プログラム	内容
1/15	①FAT BURN・XTREME	～宮崎発！！ここでしか受けられないトレーニング～ 年末年始、食べ過ぎて太ってしまった身体を引き締め 脂肪燃焼しましょう！
1/22	②ストレッチヨガ	心身の緊張をほぐすヨガ
1/29	③Q-Ren	日常生活動作に支障のない身体にする為に、足から整 え膝の痛みや腰痛・頭痛を改善します
2/5	④美ューティBody Wave	専用のバンドを使用し、姿勢改善とウエストのくびれを作 ります。
2/19	⑤ZUMBAイベント	痩せたい方必見！ダンス系のトレーニングですが、初心 者にも安心して動けるシンプルな動きの有酸素フィット ネスです
2/26	⑥ピラティス	身体のコアを意識して体幹を鍛えていきます
3/4	⑦ピラティス	⑥のピラティスから強度を上げ、身体のラインを美しくし ます
3/11	⑧FAT BURN・XTREME	脂肪燃焼・筋の形を変えずに筋持久力をつけ、パフォー マンス向上に効果絶大！部活動生やウェイトレー ニングをされている方も是非どうぞ！ プロアスリートや警察学校養成のトレーニング内容で す！

\*②～⑦は副道場で行います。

\*①、⑧のFATBURN・EXTREME(1/15、3/11)は、主道場にてイベント形式で行いま  
す。

床なのでシューズの持参をお願いします。

## フィットネス教室Ⅳ 県体育館(午後コース)

日時	プログラム	内容
1/14	①体幹ストレッチ	身体をほぐし、つらい首や肩こり、腰痛の改善、動きやすい身体に
1/28	②ストレッチヨガ	心身の緊張をほぐすヨガ
2/4	③Q-Ren	日常生活動作に支障のない身体にする為に、足から整え膝の痛みや腰痛・頭痛を改善します
2/12	④美ューティBody Wave	専用のバンドを使用し、姿勢改善とウエストのくびれを作ります(20名限定)
2/18	⑤バレトン	フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせたニューヨーク発の有酸素運動
2/25	⑥ピラティス	身体のコアを意識して体幹を鍛えていきます
3/3	⑦ピラティス	⑥のピラティスから強度を上げ、身体のラインを美しくします
3/10	⑧体幹ストレッチ	身体をほぐし、つらい首や肩こり、腰痛の改善、動きやすい身体に

～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]