

チェアエクササイズ®

～講師からのメッセージ～

座ったまま行う運動は強度が低く、簡単な健康体操だと思われていませんか？**チェアエクササイズ®**は科学的根拠に基づいた、運動効果が期待できるプログラムです。洋楽ナンバーにあわせてやや強度の高い有酸素運動、筋力トレーニング等を行います。**立位では動かしづらい骨盤周辺の筋肉**を動かし、正しい姿勢作りを行いましょう！



チェアエクササイズ®の効果

- 脊柱骨盤リズムを整えて、立ち上がる、しゃがむ、歩く等の動作をスムーズにします。
- **筋力、敏捷性、柔軟性、腹筋力**が向上します。
- 継続して行うことで風邪をひきにくく、息切れしない身体づくりができます。

講 師	吉川 仁美 先生 (認定チェアエクササイズ®インストラクター)
日 程	4/11・18・25、5/9・16・23・30、6/6・13・20・27、 7/4・11・18・25、8/1・8・22・29、9/5・12 (金曜日 全21回)
時 間	14:00～15:15
場 所	西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
定 員	30名
受 講 料	17,220円(初回全納)
締 切	4月1日(火) 必着

お申し込みはこちら



※本講座はイスを使用した運動を行うため、椎間板ヘルニアをお持ちの方に不向きな運動もあります。医師にご相談の上ご参加ください。

本講座は2025年2月5日時点の予定です。変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。