

チェアエクササイズ®

\ 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！



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】 10/10・17・31、11/7・21・28、
12/5・12・19・26、1/9・16・23・30、
2/6・13・20（金曜日・全17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】 13,940円（初回全納）

【締 切】 9/30（火）必着

※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。

お申し込みはこちら

