

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／

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）

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！

【日 程】 4/10・17・24、5/8・15・22・29、
6/5・12・19・26、7/3・10・24・31、
8/7・21・28、9/4・11（金曜日・全20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】 16,400円（初回全納）

【締 切】 3/31（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。