

平成28年度から公民館クラブに新しい仲間が来ました。

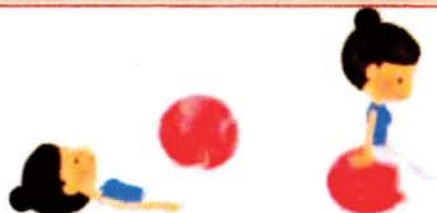
一度体験してみませんか？

バランスボールエクササイズ

★バランスボールエクササイズとは

バランスボールはリハビリから生まれた関節に負担の少ないエクササイズです。

音楽に合わせて楽しく有酸素運動していきます。



バランスボールの効果

- 体力・筋肉・免疫力UP
- 便秘解消
- 脳の活性化
- 全身のスタイルアップ
- 認知症予防
- 骨盤矯正
- 自律神経、ホルモンバランスを整える
- ストレス解消
- 脂肪燃焼
- 肩こり・腰痛改善
- 尿もれ改善
- 体幹を鍛えられる

一般社団法人体力メンテナンス協会 認定
バランスボールインストラクター

栗田 弓子先生

- 開催日 4月23日(土)
- 時間 午前10:00~12:00
- 場所 鷺山公民館 2Fホール
- 定員 20名 **★要予約**
- 対象者 男女問いません(70才代まで)
- 持ち物 ヨガマット又はバスタオル
飲み物・動きやすい服装(ジーンズ不可)