

11月・12月限定

1回
税込 **830**円

木曜10:00~11:00

やさしいピラティス

隔週でレッスンを
行います

ロコモ予防体操

定員：各 **12**名 担当：**村松**インストラクター

11月	5日	12日	19日	26日
	やさしい ピラティス	ロコモ 予防体操	やさしい ピラティス	ロコモ 予防体操
12月	3日	10日	17日	
	やさしい ピラティス	ロコモ 予防体操	やさしい ピラティス	

ピラティス

体幹部のインナーマッスルを鍛え、身体の内側から整えることは、筋力低下による関節の負担の軽減にもつながり、姿勢改善やスタイルアップにも効果的です。シンプルなエクササイズを中心に行いますのでコロナ禍で暫く運動していなかった方も未経験の方も参加可能なクラスです。

ロコモ予防体操

ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。骨や関節、筋肉などの衰えが原因で「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態です。体力が落ちてくる40代以降は年齢を重ねるとともに、足腰の痛みがでたり、姿勢が悪くなったり、腰回りが固くなることで足腰の動きも悪くなります。このクラスでは、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動などを行うことで、機能向上とロコモ予防を目指します。コロナ禍で運動不足の方、運動機能の低下を感じている方も気軽にご参加ください。

※お申込みは、11月分10月20日(火)、12月分11月20日(金)より開始いたします。

お電話が温水プール館受付でお申込みください。

※当日キャンセルの場合、返金はできません。

※レッスン開始、20分前よりご入場を開始いたします。

※予め、レッスンに参加できる服装でお越しください。ロコモ予防体操は、シューズが必要です。

※レッスン当日は、消毒・検温・利用同意書の記入にご協力ください。