

ストレッチポール教室はこんな効果があるんです！

★効果その1★ ベーシックセブン

ベーシックセブンは、ストレッチポール(直径12.5cm・長さ1m)の上に乗って寝るだけの簡単なエクササイズです。乗るだけでカラダの筋肉が緩み、その状態でエクササイズを行うことで、背骨・胸郭・骨盤・股関節等の骨格が整い、痛みやこり・冷え・不調等も改善しやすくなります！

◆効果

- ①筋肉が緩み、リラックスできる。
- ②骨格が整い、骨盤が整う。
- ③肋骨が広がり、呼吸が深くなる。
- ④脳がリラックスし、不眠が改善。

◆対象

18歳以上の方
(椎間板ヘルニア・骨粗鬆症・妊娠中は除く)

◆指導者

JCCAベーシックインストラクター



★効果その2★ ひめトレ

ひめトレは、直径4cm・長さ20cmのポールを椅子に置き、その上に座って行う簡単なエクササイズです。椅子の上で、ゆったりと呼吸をすることで鍛えづらい骨盤底筋が鍛えられ、美姿勢・美ボディ維持に役立ちます！

◆効果

- ①お腹や背中が引き締まる。
- ②排尿・排便機能が正常になる。
- ③生殖機能が正常になる。
- ④内臓が元の位置に戻り代謝がUP。
- ⑤姿勢が改善される。
- ⑥骨盤の歪みが改善される。

◆対象

18歳以上の方
(生理中・妊娠中・骨粗鬆症・心疾患は除く)

◆指導者

JCCAひめトレインストラクター



★その他★ 自重トレーニング

自分の**体重**を使う「腕立て伏せ・腹筋・スクワット」での簡単な筋力アップや「ボール・ラダー」などの器具を使い、カラダほぐし&体力アップ、そのほか体幹**トレーニング**も行います！

★共通事項★

- 受講日：① 毎週金曜日 10:00～10:40 ・ストレッチポール教室 (ベーシックセブン&ひめトレ)
② 隔週土曜日 10:00～11:00 ・ストレッチポール教室 (ベーシックセブン&ひめトレ)
・自重トレーニング
- 受講料：① 1回300円 / ② 1回500円 ※受講料は当日徴収いたします。
- 定員：各コース10名
- 場所：滝川市スポーツセンター第1体育館 会議室
- 申込：各コース教室開始日の前日までに、お申し込みください。
※センター窓口での申込、もしくはお電話での申込。TEL 0125-23-4617