

骨盤エクササイズ



弱 ↓ 強	1	効果はほとんどありません。
	2	多少効果はあります。
	3	効果はあります。
	4	非常に効果的です。
	5	物凄い効果的です。

肩こり・腰痛予防・骨盤矯正を目的とした体幹運動です。生活習慣・姿勢・身体機能のチェックを行い、身体の改善・向上を図ります。

骨盤エクササイズプログラム効果測定

■ 身体の引き締め	→ → →	2
■ ロコモ（筋力低下）改善効果	→ → →	2
■ 柔軟性の向上	→ → →	3
■ コリ解消	→ → →	3
■ おなか引き締め	→ → →	3
■ 姿勢改善	→ → →	4
■ 血行促進効果	→ → →	3
■ 怪我予防	→ → →	3

■ 曜日・時間 火曜日 9:30～ 45分 担当/小室 美帆

■ 開催場所 体育館3階剣道場

■ 参加料金 一般 **450円** / 市内65歳以上 **250円** 税込

※クラス実施時間帯の前後に該当するトレーニング室の利用可能