

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	→	→	→	5
■血行促進効果	→	→	→	3
■怪我予防	→	→	→	3

- 曜日・時間 火曜日 9:30～ **60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 **510円** / 市内65歳以上 **310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