

NPO 法人八代市スポーツ協会 自主事業

椅子に座って健康体操 バレエチェア健康体操教室



気が付いたら、いつのまにか**猫背**になっていて、

バレリーナのようにピンと伸びた背中で、いくつになっても**姿勢が美しい**ままでいたい・・・

最近、**体が疲れやす**くなって、思うように動きにくくなった・・・

でも、改善方法がわからないとか、**体が硬い**から無理だとあきらめている方のために

美しいバレエの動きをメインに、**椅子を使って**ストレッチと体幹トレーニングを取り入れた独自のメソッドを
クラシック音楽に合わせて行う体操です。

硬くなってしまった体をほぐしながら体幹も鍛えて、美しい姿勢を目指しませんか!!

「年齢は問いません」 やってみよう! と思った時がスタートです。

【内容】

- ① **バレエの動き**を活かし、筋肉の柔軟性を高める。
- ② **ストレッチ**で関節の動きを改善する。
- ③ **筋カトレーニング**で筋肉量の維持・増加。
- ④ **体幹トレーニング**で体のバランスを整える。



【効果】

- ① **運動不足解消。気分転換やストレス発散。**
- ② **加齢による心身機能と生活機能の低下の予防改善。**
- ③ **腰痛や膝痛などのトラブル改善。**
- ④ **姿勢や体力に自信が付き、生活の質が向上。**

教室概要

【日程】第1第3水曜日

【時間】14時00分～15時30分(90分)

【場所】八代トヨオカ地建アリーナ 1階 多目的室

【講師】甲斐田 栄 講師(クラシックバレエ講師、介護予防健康アドバイザー、パーソナルリンパケアリスト)

【対象】性別・年齢は問いません

【定員】16名

【受講料】1回500円(初回にスポーツ傷害共済会費500円が別途必要です)

※受講申込は、NPO 法人八代市スポーツ協会(八代トヨオカ地建アリーナ内)事務局をお願いします。

