

日時
と
場所

・月3回 月曜日
・10:00-11:00

【宮津市民体育館 剣道場】
会員 500 円 非会員 1,000 円

チェアビクス教室

●どんなことするの？

- 1 まずは「今日の自分をチェック」
足が重い？ 手の上がり具合はどう？
足の指の感覚は？
- 2 「ひめトレ」を使ったエクササイズで
骨盤を正しい位置へ戻し
姿勢を整えてから 椅子を
使ってのストレッチ。
- 3 バランスボールで有酸素運動。
- 4 クールダウンは身体を緩める
運動と筋膜リリース。



ストレッチポール
ひめトレ

♡ 盛りだくさんの内容なんです♪

「毎年2月になると目まいの薬を飲んでいただけなのに、今は薬を飲まなくても良くなったのよ♪」「昔履いていたスカートが履けるようになった！」

などなど、骨盤の傾きを整えエクササイズすることで嬉しい事いっぱい♪
身体が動きやすくなると自然と笑顔も増えてくる

●参加者の声♪



京都府北部で産後のママさんを中心に運動指導をしています♪



講師：長崎優子先生

●こんなこともしています

- ・年に7回「夜のチェアビクス」開催。
- ・宮津小学校のPTA 親子行事から依頼。
- ・上宮津の盛林寺さんでひめトレを使った体調整ヨガを開催。

