

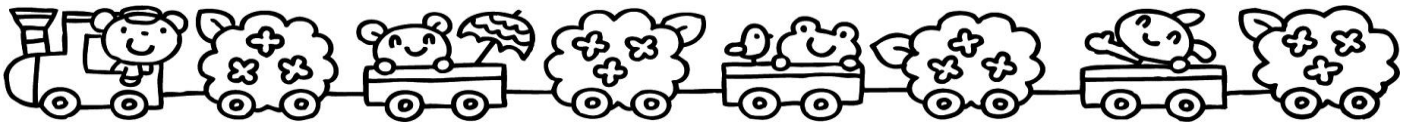
rainbow 通信 vol.24

平成28年6月13日 発行



6月3日(金)に夜のチェアピクス教室が開催され、17名の参加と大いに盛り上がりました。指導者の長崎優子先生が朝にしているチェアピクス(月曜日の am10:00~剣道場にて)とは主旨も変え、参加者のほとんどが普段スポーツをされている方が多いこともあり、**バランスボールを使った筋肉トレーニングやストレッチ**を教えてくださいました。

バランスボールに座る時も姿勢を正すことで内臓を正しく戻す効果があるなど、ポイントを分かりやすく教えていただき、気持ち良く体を動かしました。参加者の感想など一部ですが紹介します。



バウンドすると先生がやっているようにはなかなか上手くできず足がガクガクプルプル…。

たまたま昼間に子どもの遠足があり、少し疲労気味だったのが残念ですが、バランスボールでのストレッチはとても気持ち良かったです。

初参加者 会員 女性 Aさん

腹筋によく効くね！

仕事で晚じゃないと行けないのが残念です。
毎週あったら良いのに♪

初参加者 会員 女性 Mさん

夜のチェアピクスがとても良かったので、スローエアロビック(毎週水曜日 pm8:00~剣道場にて)にも参加してみようと思います。

非会員 女性 Sさん

朝のチェアピクスに以前は参加していましたが、仕事の都合で行けなくなってしまいました。晩にある時は毎回参加しています。

普段はソフトバレーをしているのですが、どうしても腰が痛く、次の日まで疲労感が抜けません。チェアピクスは腰が痛くなることなく、とても気持ちが良いです。

参加者 会員 女性 Yさん

膝に不調を感じていますが、チェアピクスは膝に負担をかけずにできるので朝のチェアピクスも参加しています。夜のチェアピクスは筋トレ重視だったので、筋肉痛になりました。

参加者 会員 男性 Sさん

お問合せは、rainbow 事務局 Tel&Fax 0772-22-2607