



姿勢バランスウォーキング講座



..ヨガ・ピラティスを取り入れた体の歪みを整える歩き方..

- ☺ 体の(骨盤)の歪みが整うと、エネルギー代謝が良くなり、無駄な脂肪の蓄積が減り無理のないダイエットに。
- ☺ 筋肉を鍛えて、健康や若さのエネルギーをいっぱい作れる体に。

骨盤を動かす

真っ直ぐ、美姿勢に。
足の痛み、ひざ痛、腰痛、
足撃り、むくみやO脚など
の予防に。

足裏の重心

体を支える土台となる
足裏の重心の位置を正すと
関節への負担が軽減
されます。

みんなで歩こう



ヨガ

凝った筋肉をほぐし、
緩めて、全身の血流を良く
します。関節や筋肉の
痛みの予防、ケアに。

ピラティス

自重で筋肉を鍛えます。
インナーマッスルを使い
関節への負担の少ない体の
使い方に。全身の
バランスを整えます。

日 時：令和6年5月14日(火)・21日(火)・28日(火) 計3回
AM10:30~12:00

場 所：カシマスポーツセンター前ふれあい広場

募集人数：30名(先着順) 募集期間：4月2日~4月30日

参加費：1,000円(5月14日に徴収)

講 師：松丸浩巳 トライアスロンコーチ・メディカルアロマインストラクター
初級アスリートヨガ指導員・発酵食美インストラクター

《申込・問合せ》鹿嶋市スポーツ協会 TEL83-1607 FAX83-1609
裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、持参又はFAXにて申込して下さい。

姿勢バランスウォーキング講座申込書

令和6年4月 日

氏名	印					
年齢	才		性別	男	女	○をして下さい。
住所	〒					
TEL						

鹿嶋市スポーツ協会 FAX番号 0299-83-1609