



# 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