

からだが変わる バランスボール教室

この教室は、バランス能力の維持・向上を目的としています。

その道具としてバランスボールを使った運動をご紹介します。

年齢とともに低下する身体能力のトップは、日常生活に大きく影響する【平衡性（バランス能力）】です。

バランス能力が低下することで一番怖いのが、【転倒】・【転倒による骨折】です。

骨折の部位により、寝たきりになることさえあります。

【転倒に不安はない】という方には、日常生活からくる悪い癖による左右のバランスの悪さの改善、姿勢を維持するための筋肉保持（インナーマッスル）、腰痛改善など、色々な問題を解決してくれる優れたもの『バランスボール』です。



身体能力も体力も20歳までにピークを迎え、年齢とともにその機能は右肩下がりの曲線を描きます。しかし、その曲線を緩やかにすることは運動により可能となり、何歳から気付いて始めたとしても今より向上します。

元々、リハビリの道具として導入されたものですので、体力に不安のある方、膝や腰を痛めておられる方でも、ご自分のペースで楽しく行えます。

【今】が【未来】の自分を創ります。
ご自身の体のために始めてみませんか？

2016年度 開催スケジュール

月により休講及び、変則日程で開催する場合があります。

	①	②
4月	6日（水）	
5月	25日（水）	
6月	8日（水）	22日（水）
7月	6日（水）	20日（水）
8月	10日（水）	24日（水）
9月	21日（水）	

	①	②
10月	19日（水）	
11月	9日（水）	
12月	7日（水）	21日（水）
1月	11日（水）	25日（水）
2月	8日（水）	
3月	8日（水）	22日（水）

開催場所

ラクトスポーツプラザ 6階 コミュニティルーム

受講料金

一般（おとな） 1,020円

* club member（楽都クラブ会員）の方は、800円

pass member（定期券会員）の方は会員資格で受講いただけます。

