

パワーアップ講座・講師紹介

第1回 3月1日(日) 10:00受付10:10~11:00

筋肉・体幹・コンディショニング

「バランスボールでトレーニング」

内容 今ではホームセンターでも手軽に買えるバランスボール。

「バランスボール？座ってゆらゆらバランスをとる道具でしょ？」

…いえいえ、それだけではないんです！

忙しい生活やスポーツで偏りが出た身体を整える“コンディショニング”や

“ストレッチ”、軸・重心・体幹などの“筋力トレーニング”など

色々なことができるのです。そんなバランスボールの魅力をお伝えする時間です。

Let's try BalanceBall！

※子ども不可・屋内シューズ持参
バランスボールレンタル可

講師 石山 明子

ISG国府台バランスボール担当。日本エアロビック連盟指導員
市川市公認スポーツ指導員。

第2回 3月15日(日) 10:00受付10:10~11:00

ココロもカラダも開放！

「みんなで楽しむフィットダンス」

内容 ダンスに馴染みの無い方、体力に自信の無い方もこのクラスで笑顔になれちゃ

います。『楽しい』という感覚を引き出すことで、ココロもカラダも開放的に！

このクラスでは、できるできないやリズム感など一切問いません。

ご自分なりに表現して楽しい時間を共有しましょう！

対象年齢は大人ですが、子供連れの親子さんたちも大歓迎です！

※親子での参加可
屋内シューズ持参

講師 木原 啓貴

一般社団法人 川口健康推進協会所属。

フィットダンス指導者。わかりやすい指導と元気、ユーモアあるキャラクターで
全国各地でフィットダンスを広めている。

ダンスの敷居を下げ、社会にダンス普及を目指す事業なども展開。