

# ストレッチポールで カラダ改善!



## 《 ベーシックセブン 》

直径12.5cmのポールに乗り、簡単なエクササイズを行います。ストレッチポールの上に乗った状態でリラックスし、腕を上げ下げしたり脚を伸ばしたりするだけで、「背骨や胸郭・骨盤・股関節」などの骨格が正しい位置に戻り、カラダ内部の筋肉が活性化し、『痛みやこり・不眠』などの不調も改善しやすくなります!

## 《 ひめトシ 》

直径4cm・長さ20cmのポールを椅子に置き、その上に座った状態で行う簡単なエクササイズです。意識しづらい・鍛えづらい骨盤底筋を鍛えることができます!骨盤底筋はカラダの内側を支え、排尿や排便・生殖に関わる重要な筋肉です。骨盤底筋を鍛えることで、カラダ改善!

## 《 自重トレーニング 》

自分の体重を使う「腕立て伏せ・腹筋・スクワット」での簡単な筋力アップや「ボール・ラダー」などの器具を使い、カラダほぐし&体カアップ、そのほか体幹トレーニングも行います!

★毎週金曜日 10:00~10:40 ストレッチポール教室 (ベーシックセブン&ひめトシ)  
受講料 1回300円 / 定員 10名

★隔週土曜日 10:00~11:00 ストレッチポール教室 (ベーシックセブン&ひめトシ)  
&自重トレーニング  
受講料 1回500円 / 定員 10名

《お問い合わせ先》

一般財団法人 滝川市体育協会

〒073-0005 北海道滝川市二の坂町東3丁目2-1 滝川市スポーツセンター第1体育館内  
TEL 0125-23-4617 / FAX 0125-23-4351 火~土 9時~17時 (日・月・祝は休み)

