

『ストレッチポール教室のご案内』

～ こんなメリットがありますよ(*^▽^*) ～

《ベーシックセブン教室》

ベーシックセブン教室は、ストレッチポール(直径12.5cm・長さ1m)の上に乗って寝るだけの簡単なエクササイズです。乗るだけでカラダの筋肉が緩み、その状態でエクササイズを行うことで、背骨・胸郭・骨盤・股関節等の骨格が整い、痛みやこり・冷え・不調等も改善しやすくなります！

◆効果

- ① 筋肉が緩み、リラックスできる。
- ② 骨格が整い、骨盤が整う。
- ③ 肋骨が広がり、呼吸が深くなる。
- ④ 脳がリラックスし、不眠が改善。

◆対象

一般の方(椎間板ヘルニア・骨粗鬆症・妊娠中は除く)

◆指導者

JCCAベーシックインストラクター



様々なトップアスリート

も愛用してます！

《ひめとし教室》

ひめとし教室は、直径4cm・長さ20cmのポールを椅子に置き、その上に座って行う簡単なエクササイズです。椅子の上で、ゆったりと呼吸をすることで鍛えづらい骨盤底筋が鍛えられ、美姿勢・美ボディ維持に役立ちます！



女性芸能人も体験してます！

◆効果

- ① お腹や背中が引き締まる。
- ② 排尿・排便機能が正常になる。
- ③ 生殖機能が正常になる。
- ④ 内臓が元の位置に戻り代謝がUP。
- ⑤ 姿勢が改善される。
- ⑥ 骨盤の歪みが改善される。

◆対象

一般の方(生理中・妊娠中・骨粗鬆症・心疾患は除く)

◆指導者

JCCAひめトレインストラクター

《共通事項》

- 受講日：① 隔週水曜日 (AM: 10時00分 ~ 10時40分)
隔週金曜日 (AM: 10時00分 ~ 10時40分)
② 隔週土曜日 (AM: 10時00分 ~ 11時00分)
※詳しくは裏面の受講コースカレンダーをご覧ください。
- 受講料：① 1回300円 / ② 1回500円
- 定員：各コース10名
- 場所：滝川市スポーツセンター第1体育館 会議室等
- 申込：各コース教室開始日の前日までに、お申し込みください。
※センター窓口での申込、もしくはお電話での申込。
※受講料は当日徴収いたします。



～ 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

☎ 0125-23-4617 火～土 9時00分～17時00分 (日・月・祝は休み)