


## 令和6年度前期 『バランスボール教室』 カリキュラム

- 【曜 日】 火曜日 下記日程参照
- 【時 間】 13:30～14:30
- 【場 所】 臨海体育館 第1体育室
- 【対象者】 18歳以上
- 【持ち物】 水分 汗拭きタオル ヨガマット
- 【服 装】 運動のできる服装、室内シューズ（くつ下着用）
- 【連絡先】 へきなん総合型スポーツクラブ事務局 0566-42-4233  
 担当指導者 葛原希 欠席連絡は不要です

【目 的】 音楽に合わせてながらバランスボールで弾むことにより、インナーマッスルが強化され、姿勢・体の歪み改善が期待できます。有酸素運動とストレッチの組み合わせ作用で、体だけでなく心も整えていきます。

期 日	内 容
第1回 4月2日	
第2回 4月9日	
第3回 4月16日	○ ボールエクササイズの基本 ・正しい姿勢を保つ ・呼吸を意識する ・音楽に合わせて手足を動かす
第4回 5月14日	
第5回 5月21日	○ ボールの機能的特徴 「支える」「弾む」「転がる」を利用しエクササイズをします 「支える」ー運動時の体重をソフトに受け止めるため、 関節に負担をかけず、全身の筋肉をくまなく使える 「弾む」ーリズムに合わせて弾みながら手足を動かし有酸素運動を行う 「転がる」ーバランス感覚を養い、筋力トレーニング、ストレッチ
第6回 6月4日	
第7回 6月11日	
第8回 6月18日	
第9回 7月2日	○ ボールエクササイズに期待できること ・筋バランスを整えて、姿勢を整える ・肩こり、腰痛を緩和する ・有酸素運動で脂肪燃焼 ・筋力トレーニングで基礎代謝アップ ・体幹を鍛えるコアトレーニング ・強度の異なる運動で自律神経を整える
第10回 7月9日	
第11回 7月30日	
第12回 8月6日	
第13回 8月20日	年齢・体力・筋力・経験の有無に関係なく、ご自分のペースに合わせてご参加いただけます。 バランスボールで楽しく弾んで、カラダもココロもアタマもスッキリ気持ちよくしていきましょう！
第14回 9月3日	
第15回 9月10日	