

# 令和6年度後期 『バランスボール教室』 カリキュラム

【曜 日】 火曜日  
 【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 10月1日	
第2回 10月8日	
第3回 10月29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 11月12日	
第5回 11月19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 11月26日	
第7回 12月3日	
第8回 12月10日	
第9回 12月17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 1月7日	
第11回 1月21日	
第12回 2月4日	
第13回 2月18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 3月4日	
第15回 3月11日	

