

筋膜リリース & バレトン講座

1週間、ハードな仕事や育児をがんばったあなたへ…
土日の前に、一緒に身体をリフレッシュしませんか?(^^♪
そして最後に、**バレトンで完全燃焼**しましょう!

「筋膜リリース」って?

全身の筋肉を包んでいる「筋膜」の委縮や癒着を軽減し、
正常な状態に戻すための方法を「筋膜リリース」といいます。
正しい姿勢を身に付け、正しい身体の使い方を目指します!



中央公民館公式キャラクター
「ちの まなぶ」君

「バレトン」って?

裸足で行う、性別を問わないシンプルで簡単なエクササイズです。
バレエ、ピラティス、ヨガやフィットネスの要素を取り入れることで、
筋持久力を向上させ、心肺持久力を高める効果があります。
また、足の使い方に目を向けることで、バランス能力の向上にも効果的です。
頑張るところは1箇所だけ! 自分のペースで動く事ができるのも魅力です!

- 日 程 令和6年11月1日、8日、15日、22日（金曜日）<全4回>
- 時 間 午後7時～午後8時30分
- 講 師 唐木田 由紀先生
(フィットネスインストラクター)
- 会 場 茅野市中央公民館 3階 体育室
- 定 員 18名
- 受講資格 市内在住、在勤、在学者
- 費 用 受講料 1,000 円(初回集金)
- 持ち物 ヨガマット(レジャーマット可)、飲料水、タオル、
運動のできる服装(裸足になれる服装)
- 受付開始 10月1日(火) 正午から
- 申 込 先 中央公民館 ☎72-3266
- 申込方法 電話またはインターネットにてお申し込みください。
(受付は先着順により、定員になり次第締め切ります)



▲申込フォーム