

筋膜リリース & バレトン講座

まだまだ寒く、閉じこもりがちになる季節・・・ですが！
新年度を迎える前に、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8年2月20日、27日、3月6日、13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
- 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 令和8年1月14日(水) 正午から
- 申 込 先 中央公民館 ☎0266-72-3266
- 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。
(受付先着順です)



▲申込フォーム