令和８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。

<table>
<tr><th colspan="2">期　日</th><th>内　容</th></tr>
<tr><td>第１回</td><td>4月7日</td><td rowspan="15">○　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

○　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

○　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

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！</td></tr>
<tr><td>第２回</td><td>4月14日</td></tr>
<tr><td>第３回</td><td>4月21日</td></tr>
<tr><td>第４回</td><td>5月12日</td></tr>
<tr><td>第５回</td><td>5月19日</td></tr>
<tr><td>第６回</td><td>6月2日</td></tr>
<tr><td>第７回</td><td>6月9日</td></tr>
<tr><td>第８回</td><td>6月16日</td></tr>
<tr><td>第９回</td><td>6月30日</td></tr>
<tr><td>第10回</td><td>7月7日</td></tr>
<tr><td>第11回</td><td>7月14日</td></tr>
<tr><td>第12回</td><td>8月4日</td></tr>
<tr><td>第13回</td><td>8月25日</td></tr>
<tr><td>第14回</td><td>9月1日</td></tr>
<tr><td>第15回</td><td>9月15日</td></tr>
</table>

予備日：９月８日