

クアハウス今治  
第7回

# マイヘルステア



身体感覚を磨きましょう!!

令和元年 9月8日(日)

## 各種測定

10:00~14:00 今の体力・カラダの状態をチェックしてみましょう

- ・体組成 ・血管年齢 ・骨密度 ・立ち姿勢写真
- ・体力(全身反応時間、脚伸展筋力、開眼片足立ち、ファンクショナルリーチ) など

## 講演・実習

① **実習** 10:15~10:55 「水中運動:アクアミット(手袋)を使って体幹安定&脂肪燃焼」  
クアハウス今治 トレーナー ★強度 中

② **講演・実習** 11:10~12:10  
「ひめトレ: 骨盤底筋を反応させ、姿勢&体調を整える」  
講師 JCCAひめトレインストラクター 長尾 揚子 先生

骨盤底筋(インナーユニットのひとつ)を引き上げる事で生じる体の変化を感じてみましょう。

③ **講演・実習** 12:30~13:30  
「アロマの香りで、リラックス&リフレッシュ」  
講師 花と香りの教室 Blume(ブルーメ)  
宮岡美由紀 先生



植物の香りは、こころと身体に優しく働きかけます。アロマの香りを楽しんでみましょう。

④ **実習** 13:45~14:35  
「ピラテス:体幹を刺激して背骨を柔軟に」  
講師 スタジオ Ra,hiina 森山 直美 先生



背骨を機能的に動かすための体幹エクササイズ  
★強度 中

⑤ **実習** 14:45~15:30 「 ZUMBA 」  
講師 スタジオ Ra,hiina 森山 直美 先生

ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス。 ★強度 高

※講演・実習は定員になり次第締め切り、当日申込はできません。

※教室はお一人3枠まで、④⑤は膝・腰など関節に痛みや疾患のない方が対象になります。



**参加料** 600円 (③は別途材料費が必要になります)

**会場** クアハウス今治 今治市湯ノ浦 36 番地

申込・問合せ先 クアハウス今治 TEL 0898-47-0606 FAX 47-0882