

全20回

アルファビクス教室

ゆったりとした音楽に合わせて腹式呼吸で行う体操です。

腹式呼吸と運動を一体化させることで、血流とリンパの流れをよくして新陳代謝を活発にします。

じっくり丁寧に腹式呼吸を行うことで腹筋が鍛えられ、内臓脂肪を燃焼させるとともに横隔膜を使うことで、臓器下垂の予防、自律神経の安定にもなります。

ゴムバンドを補助に使うので、運動の苦手な方、体の硬い方でも気持ちよく行うことができます。

筋トレとストレッチを組み合わせていますので、体力のおとろえを感じている方、もう少し体力をつけたい方、どなたでも無理なく楽しく続けられます。

日時:4月～令和7年2月(原則第2・4木曜日・全20回)

午後1時30分～2時30分

初回:4月18日(4月は1回のみ)

※日程が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

場所:蓮沼交流センター 2階 多目的スタジオ

(山武市蓮沼ハの 4832-3 ☎0475-86-2201)

対象:山武市在住・在勤・在学

定員:20名(先着順)

教材費:アルファビクスバンドをお持ちでない方のみ 2600円

持ち物:ヨガマット、飲み物、アルファビクスバンド(お持ちの方)

募集期間:3月5日(火)～19日(火)(11,12,18日を除く)

申込方法:成東中央公民館 電話(13日以降は窓口可)

☎0475-82-3641

