

シニアスクールⅡ

健康は背中から～大人のためのフィットネスバレエ



<日時・場所>

令和6年11月1日(金)・15日(金) 10:00~11:30
常滑市民文化会館 リハーサル室

<講師>

伊藤 美穂 さん(身体づくりインストラクター)

<参加者>

12名(11/1)・12名(11/15)(市内在住又は在勤の55歳以上の人)

<事業内容>

・バレエの要素を取り入れた、姿勢改善や身体を整えるためのエクササイズを行いました。お腹やお尻を効率的に刺激する「骨盤エクササイズ」は肩こり解消やシェイプアップにも有効とのこと。バレエの雰囲気も体験して、講師の丁寧な指導の下、楽しく身体を動かしました。

<主な参加者の声>

・身体をしっかりと動かせました。先生のお話がとてもおもしろく、かつ分かりやすくよかったです。初回は1時間半ついていけるか!?!と思いましたが、あっという間でした。肩周りが固いのと、下半身が気になっていますが、簡単な動きでよくなりそうで、お風呂上りとかに続けようと思います。

・肩も腰もとても伸びて、なかなか毎日動くのは難しいですが、お腹の肉をがんばって落としたいと思います。