

ハッスルパーク 9月



ストレッチのようなエクササイズ
ボディコンディショニングってなに？

家でも体を整えよう
“簡単なエクササイズご紹介”



ボディコンディショニング



ボディコンディショニングとは**体を整える**エクササイズです。

体をどのように使用しているか姿勢や体のチェックを行う中で気づきを持ち、日頃使われていない筋肉と使っている筋肉のバランスを整えていきます。

気づく



緩める



動かせる

期待できる効果は？

肩こり

冷え

解消

むくみ

目の
疲れ

ボディコンディショニングは日常で使用している筋肉と使用していない筋肉にバランスよく刺激をあたえることで血管に刺激を与え、血行が良くなります。血行が良くなることで酸素や栄養素がいきわたりやすくなり体が循環し、肩こり・冷え・むくみ・目の疲れの解消につながります。

どのように運動をするのか？

レッスンの流れ

姿勢・体の使い方の確認



ストレッチポールを使用しながらのエクササイズ



レッスン初めに確認した姿勢との違いを確認



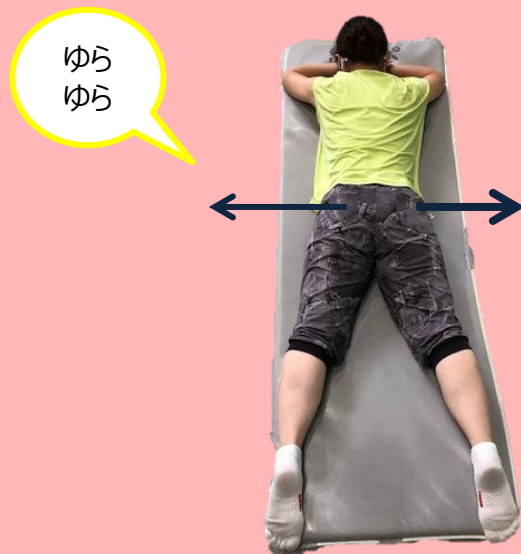
体を循環させる運動

point

エクササイズ中は呼吸法も学びながら全身の筋膜を緩めていきます。

エクササイズを実践してみよう！

①腰の部分から左右にゆする



②足でお尻をトントンたたく



③両足をトントンたたく



POINT

★胸のあたりにクッション等を挟むとやりやすくなります。



★足は腰幅程度に開きます。



担当講師

萩原麻未先生からメッセージ

日常生活の中でのコリや緊張を一緒にほぐしていきましょう！

生徒さんから一言

毎週通っていて、体がほぐれていき、股関節の痛みもなくなりました。

初めての参加でしたがレッスンの初めと終わりでは体が明らかに変わりました。

体がすごく軽くなって、気持ちよかったです。

【場所】総合スポーツセンター 1Fアスレチックルーム
【対象】16歳以上
【定員】24名
【日程】毎週月曜（第2月曜日を除く）
【時間】10：40～11：30
【料金】1回 510円
【受付】当日受付の先着順

初めての方でも気軽にご参加いただけます！

9月スケジュール/Monthly Schedule

| | 日付 | 内容 |
|-----|----------|--------|
| 総入ボ | 9/14 (月) | 休館日 |
| | 9/19 (土) | 無料公開日 |
| | 9/23 (水) | 利用者懇談会 |

| | 日付 | 内容 |
|----|----------|----------------------|
| 受付 | 9/1 (火) | 屋内施設11月分一般受付開始 |
| | 9/1 (火) | 屋外施設10月分抽選申込用紙受付開始 |
| | 9/7 (月) | 屋外施設10月分抽選申込用紙受付締切 |
| | 9/11 (金) | 屋外施設10月当選者受付開始(～19日) |
| | 9/23 (水) | テニスコート10月分一般受付開始 |
| | 9/24 (木) | 野球・運動場10月分一般受付開始 |
| | 9/25 (金) | 屋外施設10月分電話受付開始 |
| | | |

| | 日付 | 主催 | 内容 |
|------------|-----------|---------------|-------------------|
| 大会 イベント | 9/13 (日) | 【NACKクラブ】 | ビーチボールバレー秋季大会 |
| | 9/13 (日) | 【サッカー協会】 | 第一ブロックリーグ |
| | 9/20 (日) | 【サッカー協会】 | 第一ブロックリーグ |
| | 9/20 (日) | 【バスケットボール連盟】 | 第23回ミニバスケットボール新人戦 |
| | 9/21 (月祝) | 【卓球連盟】 | 区民大会 |
| | 9/22 (火祝) | 【サッカー協会】 | 東京カップ2次 |
| | 9/22 (火祝) | 【足立区体育協会】 | バドミントンジュニア育成強化練習会 |
| | 9/26 (土) | 【認証保育園チエリッシュ】 | 運動会 |
| | 9/27 (日) | 【サッカー協会】 | さわやか杯2次予選 |

スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

グループエクササイズスケジュール/School Schedule

| レッスン名 | 開催曜日 | 除外日 | 時間 | 料金(1回) | 定員 |
|--------------|------|-------|-------------|--------|----------|
| ゆっくりエアロ | 月 | 第2月曜日 | 9:00～10:20 | ¥510 | 各 24人 |
| ボディコンディショニング | | | 10:40～11:30 | ¥510 | |
| ゆっくりエアロ | 水 | 第3水曜日 | 9:00～10:20 | ¥510 | |
| サーキットエアロ | | | 10:40～11:30 | ¥510 | |
| ZUMBA | 木 | | 9:00～10:30 | ¥720 | |
| ゆっくりエアロ | 土 | 第3土曜日 | 9:00～10:20 | ¥510 | |
| しっかりエアロ | | | 10:40～11:30 | ¥510 | |
| ZUMBA | | | 15:00～16:00 | ¥720 | |
| ゆっくりエアロ | 日 | 第4日曜日 | 9:00～10:20 | ¥510 | |
| ステップエアロ | | | 10:40～11:30 | ¥510 | |



お友達登録
お願いします。



<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7503>

ミズノ 足立区総合スポーツセンター



アクセス / Access

- 東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から
 - ① 六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車
 - ② 綾瀬駅行き 南花畑下車
- つくばエクスプレス 六町駅から
 - ① 竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車

企画・発行・印刷 / 足立区総合スポーツセンター

指定管理者 あだちの未来協創グループ

〒121-0063 足立区東保木間2-27-1

TEL:03-3859-8211

FAX:03-3858-4497