

# ～内側から健康に～フィットネスイベント 開催

場所：船橋市運動公園 体育館会議室 参加費：各 550円(税込)

日程	時間	教室名	講師名	内容
7月15日(月・祝)	10:00-10:40	腸活&健康体操	熊谷 智美	腸周りの筋肉を気持ちよく伸ばして血行を良くし、おなか周りを支えている筋肉を鍛えることで腸内環境・便秘の改善、美肌、おなかをすっきりさせる効果が期待できます。
7月15日(月・祝)	11:15-12:00	ボディバランステック&ボディバランス30	廣田 祐子	素敵な音楽に合わせてヨガ・ピラティス・太極拳などをベースにした動きを行います。身体機能、柔軟性、バランス力向上が期待できます。15分の動きの確認をおこなうテック付きなので初めての方も安心です。

【受付】開催日の1週間前の9:15から、お電話もしくは管理事務所窓口でお申し込み。 ☎047-438-4461

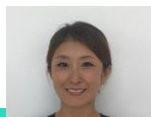
【持ち物】参加費(当日現金支払)、動きやすい服装、水分補給できるもの(お水など)、タオル、身分証明書

【当日】管理事務所窓口にて参加費お支払い→体育館会議室に移動して教室参加→帰宅

※お着換えをされる方は、体育館内の更衣室をご利用いただけます。100円リターン式ロッカーもございます。

【定員】各 12名

【対象】16歳(高校生)以上の方



熊谷 智美



廣田 祐子

## 腸活&健康体操 とは？

～腸から元気に～

おなか周りの  
セルフマッサージ  
&ストレッチ

×

おなか周りなどの  
筋力トレーニング

暑さが増す夏は特に食欲が落ち、  
のど越しの良いものを食べたくなりますね。  
また汗などで体内の水分量が不足しがちに・・・  
腸の動きがダウンし老廃物がたまりやすく  
腸内環境が悪くなる傾向が見られることもあります。

この教室は、腸の動きを助ける筋肉を刺激する運動と、おなか周りを気持ちよく伸ばすストレッチを組み合わせることで血行を良くし、腸内環境・便秘の改善・美肌・おなかの張りをすっきりさせる、などの効果が期待できる内容です。



こんなお悩みにおすすめ

便秘気味

疲れやすい

お腹の張り

肌・体調不良

## BODYBALANCE™ とは？

ボディバランス LESMILLS BODYBALANCE

ヨガ 太極拳 × ストレッチング  
ピラティス × トレーニング

スローテンポの音楽が流れる中で ゆったりと身体を動かします。

### 何をするの？

伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどにストレッチング、トレーニングを組み合わせたエクササイズです。まずは太極拳やヨガをベースとした動きと呼吸でウォーミングアップ。徐々に関節の可動域を広げていき、お腹周りを中心にじっくりと筋肉に刺激を与えながら全身のバランスを整えます。

Balance 

### ゆったり・リラックス

深い呼吸を繰り返し、リラックスしながらゆったりとポーズを作っていくので、運動が初めての方や身体の柔軟性に自信がない方も安心です。

### こんな効果が！

ストレスを和らげると同時に、身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、トレーニングの効果アップにつながります。続けることでスムーズに・しなやかに動く身体の変化を感じることができます。また、エクササイズやスポーツの怪我予防にもつながります。



スローな動作



心も身体も解放！

シューズは不要...  
素足でOKです！



バランスを整える！

船橋市運動公園 ☎ 047-438-4461

皆様のご参加を心よりお待ちしております😊