

# 中高年のバランス体操

3か月12回講座

筋力、ホルモン分泌力、免疫力等が衰えてきた中高年に過激な運動は禁物。バランス体操は、おだやかな音楽とリズムに合わせ、楽しみながら健康づくりをめざす新しい健康体操。ほどよくツボを刺激する経絡体操、呼吸を助ける呼吸筋体操、からだのゆがみを調える骨盤調整法などを組み合わせて、からだの内側と外側からバランスよく体調と体形を整えます。調子がすぐれない、体形の崩れが気になる、無理のきかない中高年にぜひお勧めしたい健康あと押し講座です。

11月7日(水)15:00開講

10月ご見学日  
3日、10日、17日、24日

講座日 水曜日 15:00～16:00

【11月】 7日・14日・21日・28日

【12月】 5日・12日・19日・26日

【1月】 9日・16日・23日・30日

講師 ヤベヘルスクラブ代表 はやせ けい子  
整美体操インストラクター 農中 澄枝

受講料 12,960円(全12回分一括)

道具代 1,080円(骨盤調整用ベルト) \*教室でお求めください。

入会金 新規ご入会の方は540円(有効期間は3月31日まで)  
継続更新料は270円(有効期間は3月31日まで)

持ち物 運動しやすい服、シューズ、タオル

## 講座内容

- ・ウォーミングアップ
- ・体側のぼし
- ・背筋、腹筋
- ・ヒップしめ
- ・開脚ストレッチ
- ・足指、経絡体操
- ・呼吸筋体操
- ・骨盤調整(床)
- ・骨盤調整(立)
- ・ステップ&リズムウォーク
- ・クールダウン

\*お申し込みが一定数に満たない場合、開講を延期または中止することがあります。

\*講師のやむを得ない都合により日程を変更する場合があります。予めご了承ください。

\*お申し込みの取り消し、無断キャンセル、中途解約には所定の費用を適用します。詳しくは「受講ガイド」でご確認ください。

\*料金はすべて消費税込みの金額で表示しています。

お申し込み・お問い合わせ

福井カルチャーセンター

福井市大手 3-4-1 (福井放送会館5階) TEL0776(23)3000 <http://291cc.jp>