

光中央病院フィットネススクールに新クラス

県内初のジヤイロキネシス

椅子に座って全身運動、高齢者にもお勧め



インストラクターの山崎小百合さん

島田二丁目の光中央病院（丸岩昌文院長）健診センターVIEWOで開かれているフィットネススクールに、新クラス『ジヤイロキネシス』が加わった。予約を受け付けている。フィットネススクールは光中央病院の関連会社である株MYGが開いており、しなやかな体づくりを応援するクラス（ピラティス、加圧筋力トレーニング）を設けている。

ジヤイロキネシスは、バレエダンサーのけが防止とリハビリのために、ニューヨークで考案されたエクササイズ。ヨガ、ピラティス、太極拳、ダンス、水泳の、それぞれの特徴を生かした流れるような動きを、呼吸のリズムに合わせて行うことで、自律神経を整え、強くしてしなやかな体を

つくる。ジヤイロは円、回転という意味で、円を描くように背骨を中心に体全体を動かす。ジヤイロキネシスの教室は県内で初めて。光市在住で、インストラクターの資格を持つ山崎小百合さんが講師を務める。体の状態に合わせた動きで、椅子に座ってできることから、高齢者にもお勧め。丸岩院長は「生活習慣病の予防にも運動はとてもお勧めです。自分に合ったエクササイズを楽しく続けて、心身ともに健康に過ごしましょう」とコメント。山崎さんは「筋肉が鍛

えられると、動きも若々しくなります。老若男女、どなたでも参加してみてください」と呼びかけている。ビギナー（初心者向け、六十分）とレベル1（七十五分）の二つのクラスがあり、ビギナーは毎月第二・四日曜、レベル1は毎月第二・四水曜で、時間は午後七時半から。一回二千円。予約制。また、山崎さんが講師を務める、ダンスクラスもスタートした。予約、問い合わせは☎0833・74・5576、担当・秦（はた）さんへ。（通）

「生活習慣病の予防に楽しく続けて」