

加圧筋カト

今すぐ透かしを削除する

ーニングとピラティス教室

しなやかなカラダづくりの応援

光中央病院健診センターで開催、予約受付中



ピラティス教室のインストラクター藤澤真紀さん

「しなやかなカラダづくりを応援しますー島田二丁目の医療法人陽光会・光中央病院(丸岩昌文理事長・院長)の関連会社である株M Y Gは一月から加圧筋カトーニングとピラティス教室をスタートさせた。いずれも光中央病院健診センターV I V O四階フロアで開催、完全予約制(先着順)で、予約を受け付けている。

加圧筋カトーニングは腕や脚のつけ根にベルトを巻き、血流を適度に制限しながらトレーニングする。その人の身体や健康状態に合わせて加圧とトレーニング法で取り組む。身体の機能を正しく回復・安定・向上させるという。冷え症や肩こりの人、病後やけがで体力が落ちた人、介護の必要ない健康な体づくりを始めたい人にもお勧め。講師は加圧フィジカル協会公認トレーナーの二宮康(すずむ)さん。

二宮さんは「例えば、腕立て伏せが一回しかできない人も、百回できる人も、誰でもできます。なりたい身体、なりたい自分を手に入

りたい方はぜひ、参加してみてください」と話している。

毎週土曜(二月十一日は休み)の①十三時三十分②十四時三十分③十五時三十分、いずれも四十分間、一回三千円(税込み)。

ピラティスは、正しい呼吸を覚え、インナーマッスル(身体の深部にある筋肉)をバランスよく鍛えるエクササイズ。動きがゆつくりなので、年齢や健康状態にかかわらず取り組み、姿勢が良くなり、腰痛や肩こりなども解消されるといっ

講師はF T P マットピラティス・インストラクターの藤澤真紀さん。

藤澤さんは「呼吸がすこく大切。呼吸が変われば姿勢が良くなる。姿勢が変われば心が変わる。大きく言えば、人生が変わってくるーをモットーとして、みなさんに伝えていきたい」と話している。

②十七時三十分と土曜(二月十一日は休み)①十時三十分、一回一千円(税込み)。加圧筋カトーニング、ピラティス教室とも予約は☎74・5577へ。担当・桑(はた)さん。

(通)(浦)

人と暮らす Sファノス



口県光市島田二丁目23-10

3)71-1010

メガネのトゥーワン