

# 【11月初心者向け運動準備プログラム】

「はじめの一步」は肩甲骨や背骨、股関節の「カミ」をコントロールし、運動（動作）バランス感覚、筋力、可動域、姿勢改善等、身体操作能力の向上を図る目的とした初心者向け運動準備プログラムです。

## 「はじめの一步」

姿勢改善、もも裏歩きの各クラスについては、少数定員となっております。指導開始 30 分前に 4 階マシンジムカウターにて整理券を配布します。尚、参加希望者が定員を超える場合、抽選にて決めさせていただきます。

◎「体力向上」・・・先ずはカラダを動かす

股関節の動きの活性化により、歩行改善、運動不足解消を養うエクササイズ

◎「筋力アップ」・・・先ずはカラダを鍛える

姿勢改善、歩行安定化、太りにくい体質改善向けの筋力スロートレーニング

◎「姿勢改善」・・・先ずはカラダを整える

身体の歪み、痛みを軽減させ、可動域改善を促す個別クイックボディメンテナンスケア

◎「もも裏歩き」・・・「正しい歩き方」スローウォーキング導入編

正しく歩くことは、筋力の強化と関節のストレッチを同時に行えることです。間違った姿勢や歩き方の癖で筋肉の疲弊や関節の負担が増し、次第に歩幅は狭く歩行速度が遅くなり転倒のリスクが高まります。

担当：フレスコ茨木ヘッドインストラクター 岡本 映司

※担当者の都合により休講させていただく場合がございますので、代行情報でご確認下さい。

体力向上（20分）定員：25名 ※シューズ必要 場所：Bスタジオ

筋力UP（30分）定員：25名 ※シューズ必要 場所：AまたはBスタジオ

姿勢改善（30分）定員：6名 ※シューズ不要 場所：ファンクショナルエリア ※整理券有り

もも裏歩き（30分）定員：6名 ※シューズ必要 場所：ファンクショナルエリア ※整理券有り



曜日	内容	開始時間	内容	開始時間	内容	開始時間
月	体力向上	13:30	姿勢改善	13:50		
火	筋力アップ	13:30	定員を超える場合、使用ツール無しでもご参加いただけます。			
水	もも裏歩き	15:10			姿勢改善	19:40
金	体力向上	12:35				
土	姿勢改善	11:20	筋力アップ	12:40		

