



ローラーを使って全身の運動を行います

姿勢改善、腰痛改善等に効果が期待できます

ストレッチからトレーニングまで行います

不安定なローラーの上で運動することで体幹が鍛えられます

姿勢が良くなることで体型が改善されます

毎週土曜日10時～

ファンクショナルローラーピラティス

所要時間：約45分 人数：6人

ピラティスとは？

ピラティスでは闇雲に筋肉を疲れさせたり、筋力を増強させたりするのではなく、快適で疲れない効率的な動きの獲得を目的に行います。効率的な動きを獲得することによって、体に対する負担が減少し、痛みの軽減にもつながります。また、現在痛みなどの症状がない方でもエクササイズを行うことによって健康な状態を維持し、障害を予防することが出来ます。

ローラーを使うことの利点

- ①体幹の安定性やバランス能力が向上する
- ②操作という課題が増えることで集中力が増す
- ③ローラーを運動の補助や抵抗として用いることで、エクササイズのバリエーションが増す