

MBT & バランスボール・エクササイズ

MBTとバランスボールで、日ごろの運動不足解消と体力づくりをしませんか？

MBTには「自然の不安定さ」によって、今まであまり使っていなかった深層の筋肉を鍛え、体力(特に持久力)を引き上げる効果があります。さらに、バランスボールを使うことで、筋力の弱いかたでも腰やひざなどの関節に負担をかけることなく、快適に有酸素運動をすることが出来ます。

二つのトレーニング器具を使用した最新のエクササイズで効率的な身体の使い方をマスターし、身体の中の使うことを忘れていた筋肉を活性化させ、ココロとカラダの快適さを追求してみませんか？

全ての方を対象とした、「MBT & バランスボールエクササイズクラス」と産後のカラダを調整する「産後のボディメンテナンスクラス」を開催しています。

開催日 : 5月31日(火) 10:30~12:00

参加費 : ¥1,000

開催場所 : 「ANCE」アンス
渋谷区代々木1-45-4
代々木山陽ビルB2



スポーツウェアなど動きやすい服装でご参加ください。なお、更衣室を完備しております。また、タオルや水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。



講師紹介 竹内恵津子

産前・産後セルフケアトレーナー 健康運動指導士
フィットネスインストラクターとして活動する中、持病の腰痛が悪化し手術を余儀なくされる。術後のリハビリとトレーニングを模索中にMBTに出会い初めて履いたその日に装具、杖なしで歩けたことに感動し愛用すること7年、トレーニングを重ね劇的な回復をしている。その後自分自身の産後のリハビリにバランスボールとMBTを組み合わせたところ回復が早かった経験から一般～産後のリハビリにMBTバランスボールエクササイズを開催する。