

いつまでも若々しく人生を楽しむために♪

健康づくり教室

【内 容】 ①「ストレッチポール」を使って、若々しい姿勢づくり♪

② メガロスの「リボーンズスクール」で
【筋力】【柔軟性】【バランス】を鍛える！

【講 師】



メガロス横浜天王町店
フィットネス
チーフマネージャー
伊藤 昭平



【持ち物】 タオル、運動靴、お飲み物など

【服 装】 動きやすい服装

開催要領

【日 時】 令和7年 11月 7日 (金)

午前10時～11時40分(90分) ※受付開始：9時30分

【会 場】 メガロス横浜天王町 2F マシンジム

相鉄線「天王町」駅YBP口/「星川」駅南口より【徒歩5分】

【受講料】 無料 JR横須賀線「保土ヶ谷」駅西口より【徒歩7分】

【定 員】 先着 40名

※定員を超えた場合のみご連絡させていただきます

直接会場へお越しください

【申込み】 下記申込書にご記入の上、FAXか郵送もしくはQRコードよりお申込み下さい

宛先 〒240-0023 保土ヶ谷区岩井町11

(公社)保土ヶ谷法人会 FAX 333-5802 ☎ 332-4360

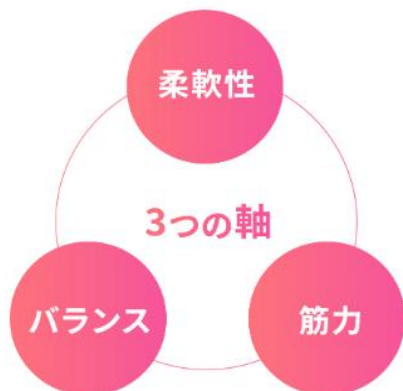
【締 切】 10月21日(火)

健康づくり教室申込書

令和7年 月 日

住 所		TEL	
法 人 名		FAX	
受講者①		受講者③	
受講者②		受講者④	

リボーンズスクールとは？



3つの軸とは

人間の本来の動きを保つための要素である【柔軟性】【バランス】【筋力】のことです。元気な身体づくりや引き締まった身体づくり、認知症などの予防に役立ちます。

柔軟性

01

身体が正しく動くために重要なのは筋肉や関節が正しい範囲で動くことです。

柔軟性が低下すると筋肉が疲労しやすく、ケガのリスクがあがると言われております。柔軟性を向上させてしなやかで疲れにくい身体を手に入れましょう。

バランス

02

自分自身の身体を上手にコントロールするためにはバランス感覚が大切です。

筋力だけではないバランス感覚を養うことで、転倒予防や疲労感の軽減、様々な運動パフォーマンスを向上させることが期待できます。

筋力

03

身体を動かすための【エンジン】が筋力です。立つ・歩く・座るといった活動だけでなく呼吸、発声、食事など身体を動かすために大切な要素です。また、筋力を確保することで代謝を向上させ脂肪燃焼や肥満防止などの生活習慣病の予防にも期待できます。

リズム



トレーニング



メガロス横浜天王町の地図はこちら👉

