オール水元スポーツクラブ
かつしか地域スポーツクラブ

【シニア向け】 今からできる身体づくり

体軸体操教室

「体軸」とは？

体軸＝姿勢や動作の“中心の感覚”
頭の先からお尻、足底へと身体の中心を垂直に貫く、「身体の軸・中心」で身体の土台です。
体軸体操で身体の土台を整える事で、スポーツや日常の動作がスムーズになります。

軸がない不安定な身体

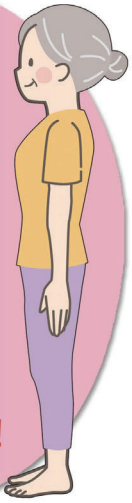
- 最近、疲れやすい…
- 私の背中…
  こんなに丸まってたの
- 朝起きると腰が痛い
- よく、つまづく
- 階段が怖い

体軸体操

「軸が整った」ブレない身体

- 立ち上がるときに
  グラつかなくなった
- 肩こりや腰のはりが
  軽くなった
- 疲れにくくなった
- 姿勢がよくなった

フレイル予防にも！



TAIJIKU子どもの運動学習塾
上野校代表
山口　愉里子先生

オリンピック選手を輩出したクラブで体操とトランポリンのコーチを10年以上勤める。現在は、身体づくりの専門家として、子どもから大人までを指導する。

体軸体操教室　第3期

場　所　カナマチぷらっと　視聴覚室
（ベルトーレ金町３F）

日　程　10/1・15　11/5・19　12/3・17（全６回・木曜日）

時　間　16:15～17:15（60分間）

定　員　15名（対象：概ね60歳以上）

参加費　6,000円（6回分）

▲お申込はこちら

●申込方法　①右のQRコードをスキャンしてお申込ください。
②往復ハガキに教室名・参加者氏名・フリガナ・年齢・性別・住所・電話番号を記載の上、オール水元スポーツクラブまでお送りください。

オール水元スポーツクラブ
かつしか地域スポーツクラブ

（一社）オール水元スポーツクラブ　　月～土　10:00～17:00
〒125-0032　葛飾区水元1-23-1　水元総合スポーツセンター体育館1階
☎ 03-5876-9188　　03-5876-9189

▼Instagram