



笑顔×ステップ×健康

舍人フィットネスクラブ

活動日時：毎週金曜日 午前 10 時～11 時 30 分
入会金：1,000 円 月会費：3,000 円

笑顔で体を動かせる

足を動かすだけのゆったりとした動きから、徐々に腕や肩、背中など全身を使った、大きくのびのびとした動きへと変わっていきます。「手を斜めに！天井方向に！」などと先生の的確な指示が絶妙なタイミングで入り、皆笑顔でとても楽しそうです。

今回紹介する舍人フィットネスクラブさんは、現在会員 9 名、先生 1 名で活動中。1 番長い方で 10 年、短い方で半年続けています。



エアロビのイメージは？

「エアロビ＝体力的に厳しい」というイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか？しかしエアロビの最中に伸びや深呼吸といったストレッチを取り入れているので「緩すぎず、ハードすぎず、運動不足解消にちょうどいい」とのことでした。

併せて「初心者には難しい」というイメージも持たれやすいですが、エアロビの最大の魅力は誰でも気軽に参加できる点です。ステップは週ごとではなく、月ごとに変わるので 4 週目にはほとんどの方がおどれるようになっている、とのことでした。



エアロビの効果

「姿勢がよくなった」、「肩こりがなくなった」と色々教えていただきました。よい気分転換になり「金曜日の夜はよく眠れる」そうです。「体力がつき、疲れにくくなった」という方もいらっしゃいました。長く続けていける運動だという印象を受けました。

エアロビによって骨盤のゆがみも防止できます。骨盤調整のポーズをとるため、女性限定のサークルになります。お子さんがいらっしゃる方が多く、「子どもが学校に行っている間のよいリフレッシュになる」とのことでした。



ちなみに舍人フィットネスクラブさんのモットーは「健康美人、後ろ姿はマイナス 5 歳」、「二の腕を気にせず半袖になれる自分を目指そう」です。こんなにもユーモラスな方たちがいらっしゃるサークルで、心も体もリフレッシュしませんか？