

# R4年度 サラダクラス通信

先日、松原地区公民館にてコアトレーニング教室を行いました。  
ピラティスやパワーヨガを織り込みながらインナーマッスルを刺激し、  
体幹を鍛えまくりました！！いや～キツかったですね(笑)  
最初はとても集中して先生についていっていましたが、後半は「きつーーい！」と言いいながらも  
約2時間、鍛えぬきました(;^ω^)  
終わるころには、みんな背筋がピンと伸びて、さらに美しくなっていましたよ。

## 第7回 (12/9) コアトレーニング



講師：森田 直子先生

(日本ピラティス指導者協会マットピラティスコーチ)



今回の活動の  
投稿あります



solacoa\_naoko

チェックしてみてね(^^)★

↓ 最初のストレッチ  
この時はまだ余裕でした(笑)



パワーヨガ中・・・

このキープの時間がまあキツイ ((+o+)) がんばったね！



詳しくは参加者に聞いてね♡

骨盤、大事！

最後は【ニュートラルポジション】で(^^)♡

骨盤底筋を鍛えよう！  
からだの基本を作ろう！  
インナーマッスルを緩めよう！



- 手足が楽に動くようになる◎
- 不調が治ってくる◎
- 筋肉の張りがとれる◎
- 姿勢が良くなる◎
- 体力、持久力がつく◎

