



ボールでエクササイズ!!

JSA 体験教室

ジョイント スケーティング アプローチ (関節包と関節面にアプローチ)

JSAはフィットネスと治療を融合させたエクササイズです。
身体が変わることで自分自身に自信が持て自分の魅力に気づきます。
一度でも効果を目の当たりにできる喜びの体験が出来ます。



※周りの組織(筋肉や血管)が、本来の力としなやかさを取り戻します。

※関節の正常な動きを導き、動きの軽さを感じ痛みが軽減されます。

JSAボールエクササイズ 美しく綺麗な身体を自身で知覚し確認してみましょう



JSAは筋肉ではなく関節包と関節包内にアプローチするエクササイズです

- 主催 一般財団法人東かがわ市スポーツ財団
- 開催日時 10月9日 月曜日 10時00分から10時45分 (45分)
- 場所 引田スポーツセンター「武道館2階多目的室」
- 対象 高校生以上
- 募集定員 10名 ※先着順ではありません抽選を行います
※抽選日9月15日(金)
- 受付期間 平成29年9月1日(金)～9月14日(木)
- 参加料 100円
- 準備物 ハンドタオル
- 申込方法 引田温水プールへ申し込んで下さい(参加料は当日)



すべての関節は「関節包」という袋に包まれています。この関節包は関節を保護し関節の動きをコントロールしています。また、関節包は関節面のすべりを良くする滑液を分泌しています。

講師 東かがわ市スポーツ財団職員 谷口 隆行

《 認定資格 》

- * JSA認定インストラクター
- * JSAシニアボールエクササイズ インストラクター
- * Gボール(グループ・パーソナル)インストラクター
- * NCA認定コンディショニング インストラクターC I
- * レクリエーションインストラクター
- * 健康運動実践指導者
- * いろは体操普及員認定者

問合わせ 一般財団法人東かがわ市スポーツ財団 引田スポーツセンター
TEL 0879-33-7163 担当: 谷口 隆行