

腸&リンパ美人®エクササイズ教室

日時 ①令和8年10月 6日(火) 14:00～15:00 ②令和8年10月20日(火) 14:00～15:00

③令和8年11月17日(火) 14:00～15:00 ④令和8年12月 1日(火) 14:00～15:00

場所 ゆうあいステーション西側体育館

講師 西薙 真貴子

内容 美毬®(まりん)という小さなボールを用い『冷え・むくみ・便秘・肥満』を解決致します。リンパの流れや腸の蠕動運動を促進させるエクササイズとリンパ節などのセルフマッサージを行うことで腸とリンパを活性化させ免疫力の向上をサポートします。難しい動きはありません。まずは1度ご参加ください！どなたでもお気軽に参加いただけます。

料金 1,000 円/1 回

受付 9/4(金)午前9:00から温水プールカウンターにて随時受付。上記日程よりお選びください。

定員 15 名 ※最少催行人数は 8 名でございます。

【特徴・効果】

- ・腸活とリンパ活：腸の運動(ぜん動運動)を活性化し、排便力を高めると同時に、リンパの流れを促進する。
- ・お腹周りのシェイプアップ：50代からでも効果が期待できる、お腹のたるみを引き締めるセルフケア。
- ・冷え・むくみ解消：リンパを流し、血行を改善することで全身の巡りを良くする。
- ・身体の深部を刺激：マリリン(ボール)を使用したり、腹部をねじるなどして深部の筋肉や腸に働きかける。

「腸活」は食事だけでなく運動があつてこそ成功する。

「腸&リンパ美人®エクササイズ」は、ヨガ・ピラティス・フィットネスの要素を取り入れ、腸のぜん動運動を促して排便力を高め、リンパの流れをケアして全身の巡りを整える運動プログラムです。主に、鼠径部(そけいぶ)の刺激や腹部マッサージ、骨盤底筋力アップを通じて、お腹のたるみや便秘改善、冷えやむくみの解消を目指します。

【代表的な動き・やり方】

1. **腸上げストレッチ(ダブルブレス)**: 両足を肩幅に開き、息を吸いながら腕を上げ、体を反らせて下がった腸を正しい位置に戻す。
2. **腹部ねじり**: 腰幅に足を開いて膝を軽く曲げ、上半身を前傾させて左右にひねり、ウエスト周りや腸を刺激する。
3. **鼠径部刺激**: リンパ節の多い鼠径部を意識した動きで、下半身のリンパを流す。

※ ・ヨガマットのある方は持参下さい。

- ・シューズは不要です。
- ・お飲み物をご持参のうえ、こまめな水分補給をお願いいたします。
- ・動きやすい服装でお願いします。