

ハピバスとは？

40～80代の元気なからだづくりのために作られたレッスンです。
ゆっくりと呼吸をしながらストレッチ&筋肉トレーニングをすることで、弱った筋肉を鍛えていきます！
腹筋・背筋・お尻・太ももの筋肉を強くしたら、**真っ直ぐで綺麗な姿勢**になります！
クラシック音楽と共に楽しくレッスンしながら、心もからだも**若返りましょう**！

1レッスン60分
3部構成

休憩と水分補給を行いながら
無理なく実施します。

『ゆっくり』
の動きで
安心です

①
呼吸法を用いた
ストレッチ
30分



②
体幹強化
バレエ姿勢
20分



③
バランス向上
ステップ
10分



《持ち物》動きやすい服装、靴下（はだしでもOK）、飲み物、小さいタオル
※汗は内側からじんわりとかく程度です。※バレエシューズはあればOK

生徒さんの声

Aさん（60代）

体脂肪が減った。家で家事の合間に足の指を上げ下げをする運動をするようになった。股関節の調子がいい。私は肩甲骨の凝りが酷いので肩甲骨を伸ばす時が一番気持ちよくて、アキレス腱伸ばすのもいい。知らないうちに普段も姿勢よくしようと心がけているのか、ふらつき、めまいがしなくなった。

Bさん（50代）

大変な運動量じゃないのに効果がすごい！ヨガよりも凄い！
ヨガを1年習ってもあんまり首も肩も楽にならなかったけど、ハピバスでスタイルアップと肩こり首こりが緩和されて喜び2倍です！自信が出てきたせいか表情も変わった気がする。
6年ほど前に頸椎ヘルニアの診断を受けてから首を動かすのが怖くてずーっと固まった首筋のコリがほぐれて後ろを振り向くのがとても楽になった♪

Before→After



70代女性 / 1年半での変化

体幹が弱くて、前のめりに立っていたのが体幹筋力がついて真っすぐの姿勢に戻った。
頭の位置、内巻肩も改善し、若々しい姿勢に。

ハピバス
長居プールクラス



06-6609-1580

(長居プール)

- ◆日時 / 毎週土曜日 ①19:30～ ②10:45～
- ◆場所 / 長居プール2階・スタジオ(大阪市東住吉区長居公園1-1)
- ◆定員 / 1クラス14名
- ◆参加費 / 11,200円(税込) (2か月8回分・入会金なし・2か月ごと更新制)
- ◆受付開始日 / 9/19(日)～ (受付初日は、15:30より長居プールにて受付の順番を決めるくじ引き抽選を行い、その順番で申込みを受け付けます。抽選時に定員に達しなかった場合は、それ以降定員に達するまで受け付けます。)
- ◆持ち物 / 動きやすい服装・靴下・飲み物・小さいタオル
(※あればバレエシューズ)
- ◆その他 / 冷暖房完備・更衣室あり・駐輪場あり



※写真 / 長居プール2階スタジオ



長居プール
Nagai Pool



主催：長居わくわくパークプロジェクトチーム
企画運営：一般財団法人大阪スポーツみどり財団
協力：SAY株式会社

