

# CORE EXERCISE コアエクササイズ

## コアって？

コアは中心、核という意味！

コアマッスルは胴体部分の動作に使われる腹部周辺部分の筋肉こといわゆる**体幹**です！

体幹が良くなると**姿勢**が良くなる

バレエメソッドからの  
コアエクササイズ！

インナーマッスルに  
アプローチするのに最適！

## 姿勢が大事？

- ・関節の負担が少ない
- ・股関節がよく動く
- ・視野が広がる
- ・背中が筋肉が鍛えられる
- ・動きが無駄なく疲れにくい
- ・身体の動きがスムーズ
- ・呼吸がしやすくなる

姿勢が良くなると人に与える印象が  
格段に良くなる！！

人は、上に真っ直ぐ伸びる形が好き  
人は、上に真っ直ぐ伸びるものを美しいと思う

・自分でやるのは難しい...なので一緒にやりましょう！

・筋肉をつけるのは大変ですが落ちるのはあっという間...  
日々鍛えなくては!!

・痩せてからやろうかな...

思い立ったが吉日！体幹を鍛えれば姿勢も安定して  
見た目にも美しくなり普段の動きのキレも良くなります！

・子供がいるし、仕事していて時間がない...

お子さんと一緒にエクササイズしに来てください！  
お子さんの運動不足やスマホ首解消にも  
お子さんと共有できて一石二鳥！

まずは始めてみませんか！

歩き方も改善し、普段から代謝UPしましょう！ 明細は裏面へ！