

女性会 11月例会

11月例会では、KEEL BODY WORK 代表 伊藤真也氏を講師にお招きし、「健康のために本当に鍛えるべき筋肉は？～「インナーマッスル」と「アウターマッスル」について～」と題してご講演をいただきました。

身体の動きを補助する大事な筋肉であるインナーマッスルについて解説があり、姿勢保持や関節の動きをスムーズに動かすためにはこの筋肉を鍛えることが重要であるとして説明いただきました。その後はインナーマッスルを鍛えるためのトレーニングや正しい姿勢など、実際に身体を動かして体感をしました。

