

講座番号

97

講座名

のびのびストレッチ

日時

4/19 5/17 5/31 6/7 6/21 7/5 7/19 8/2
9/6 9/20(金) 9:30~10:30

場所

福祉体育館 会議室

回数

10回

定員

20名

講師名

柴田珠希

気持ちよく全身の筋肉を伸ばしていきます。

肩こり、腰痛の改善をしていきます。

回数	日程	講座の内容
1	4/19	1時間かけて上半身～下半身ゆっくりと体を伸ばしていきます(自分の体を知ろう)
2	5/17	
3	5/31	
4	6/7	肩、腰、ひざなどを中心に筋肉の動きがスムーズになるように少しトレーニングを含めます。
5	6/21	
6	7/5	
7	7/19	
8	8/2	
9	9/6	
10	9/20	



★同じことを繰り返すことにより、より体の柔軟性が上がります。

プロフィール

- ・AFAAジャパンエアロビクスインストラクター
- ・シナプソロジー普及員資格
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

- ・室内靴
- ・タオル・飲み物
- ・バスタオル(床に敷きます)