

講座番号

99

講座名

のびのびストレッチ

日時

10/18 11/1 11/15 11/29 12/6 12/20
1/17 1/31 2/7 2/21 (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	10/18	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	11/1	
3	11/15	
4	11/29	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	12/6	
6	12/20	
7	1/17	
8	1/31	
9	2/7	
10	2/21	



★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

- ・タオル
- ・飲み物
- ・ヨガマットもしくはバスタオル
(床に敷きます)