

講座番号

95

講座名

簡単のびのびストレッチ(中央公民館)

日時

4/24, 5/8, 5/22, 5/29, 6/12, 6/26, 7/10

8/28, 9/11, 9/25(金) 9:30~10:30

場所

中央公民館 ホール

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	講座の内容
1	体の大きな筋肉からゆっくり伸ばしていきます。 (1回~10回まで体の脱力のしかたを少しずつ伝えていきます。
2	
3	
4	上半身、下半身を部分的に少し細かいところまで伸ばします。
5	
6	
7	肩まわり、肩甲骨まわりなど上半身の改善体操を入れていきます。
8	腰まわり、股関節まわりを重点に動かしながら伸ばしていきます。
9	全身ストレッチ
10	



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
- ・FJP ジャパン認定インストラクター
- ・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)