

講座番号

99

講座名

簡単のびのびストレッチ(文化会館)

日時

4/9 4/23 5/14 5/28 6/11 6/25 7/9
(大ホール舞) (大ホール舞) (大ホール舞) (大ホール舞) (ギャラリー1・2) (大ホール舞)
 7/23 9/10 9/24(金) 9:30~10:30

場所

豊明市文化会館 キヤラリー 3・4

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	4/9	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	4/23 <small>(大ホール舞台)</small>	
3	5/14 <small>(大ホール舞台)</small>	
4	5/28	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	6/11 <small>(ギャラリー1・2)</small>	
6	6/25	
7	7/9	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	7/23	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	9/10	全身ストレッチ
10	9/24 <small>(大ホール舞台)</small>	



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)