

講座番号
123

講座名
簡単のびのびストレッチ

日時 10/6 10/20 11/17 12/1 12/15 1/19 2/2
2/16 3/1 3/15 (金) 9:30~10:30

定員

16名

講師名

柴田珠希

場所 豊明市福祉体育館 会議室

回数 10回

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。 |
| 2 | (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。) |
| 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 | |



★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
- ・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)