講座番号
116

講座名
骨格と筋肉を作るダンベル体操

日時　4/9　4/16　4/23　5/14　5/21　5/28
6/4　6/11　6/18　7/9（火）　14:30～15:30

場所　福祉体育館　会議室

回数　10回

定員　10名

講師名　鶴峰亜子

ご家庭で眠っているダンベルありませんか？

ダンベルがあれば，ジムに行かなくても全身のトレーニングができます！

10 回講座で、ダンベルの握り方から初級編、中級編、上級編まで

レクチャーしちゃいます。これであなたも立派なトレイニー！！

ダンベル体操の具体的効果

＊筋肉づくりは障害予防
＊筋肉がつくと減量しやすくなる
＊ダンベル運動は部分引き締めに良い

プロフィール

NPO 法人ニューダンベル体操協会　理事
上級指導員
NESTA シニアフィットネストレーナー

受講料　7,000 円

教材費　500 円（ダンベルレンタル代）

持ち物　ヨガマット（なければバスタオル等）、シューズ、飲み物、汗拭きタオル
ダンベル持ち込み可、貸し出し有