

講座番号

80

講座名

イスに座って簡単ストレッチ

日時

10/6 13 20 27 11/10 17 24 12/1 8 15 (金)
9:15~10:30

場所

JA 豊明支店 2F ホール

回数

10 回

定員

20名

講師名

柴田珠希

イスに座って全身のストレッチを行います。

膝、肩、腰のコリを伸ばすことで改善していきます。

回数	日程	講座の内容
1	10/6	イスに座って上半身から下半身にかけてゆっくり伸ばしていきます。(柔軟性をチェック)
2	10/13	〃
3	10/20	〃
4	10/27	〃
5	11/10	上記内容と下半身の筋力アップを少し加えて動いていきます。
6	11/17	〃
7	11/24	〃
8	12/1	〃
9	12/8	最初(初回と比べて)との体の状態を比較していきます。
10	12/15	〃



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

- ・靴
- ・タオル
- ・飲み物