

講座番号

79

講座名

## イスに座って簡単ストレッチ

日時

4/20 5/18 6/1 6/15 6/29

7/6 8/10 8/24 9/7 9/21(金) 9:15~10:30

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

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	4/20	イスに座って簡単なストレッチをします。
2	5/18	イスに座って、肩、背、胸、下半身 毎回伸ばす箇所を変えて機能改善を目指します。
3	6/1	
4	6/15	
5	6/29	
6	7/6	
7	8/10	
8	8/24	
9	9/7	
10	9/21	



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

500 円(設備費)

持ち物

- ・室内靴
- ・タオル
- ・飲み物