

講座番号

91

講座名

イスに座って体の機能改善ストレッチ

日時

10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30
12/7 12/14(金) 9:30~10:30

場所

JA 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	10/5	自分の今現在の身体を確認する
2	10/12	上半身からゆっくり伸ばして血流をよくします
3	10/19	〃
4	10/26	少しずつ体の慣れに対し、軽い運動を行います(筋力 UP 運動)
5	11/2	〃
6	11/9	全身に伸ばす箇所を広げ無理のないよう動いていきます
7	11/16	〃
8	11/30	〃
9	12/7	体の不具合な点の改善も取り入れていきます
10	12/14	〃



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

- ・室内靴
- ・タオル
- ・飲み物