

講座番号
113

講座名

骨格と筋肉を作るダンベル体操

日時

10/8 10/22 11/12 11/19 11/26 12/3
12/10 12/17 1/7 1/21(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ーニー！！

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が良い



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

8,000 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