

講座番号

117

講座名

簡単のびのびストレッチ

日時

10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 2/7
2/21 3/7 3/21 (金) 9:30~10:30

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

10回

定員

16名

講師名

柴田珠希

気持ちよく全身の筋肉を伸ばしていきます。

肩こり、腰痛の改善をしていきます。

回数	講座の内容
1	体の大きな筋肉からゆっくり伸ばしていきます。
2	(1回~10回まで体の脱力のしかたを少しずつ伝えていきます。)
3	
4	上半身、下半身を部分的に少し細かいところまで伸ばします。
5	
6	
7	肩まわり、肩甲骨まわりなど上半身の改善体操を入れていきます。
8	腰まわり、股関節まわりを重点に動かしながら伸ばしていきます。
9	全身ストレッチ
10	



★同じことを繰り返すことにより、
より体の柔軟性が上がります。

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
- ・FJP ジャパン認定インストラクター
- ・バレトンソールシンセンスインストラクター
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

8,000 円

教材費

0 円

持ち物

- ・タオル
- ・飲み物
- ・ヨガマットもしくはバスタオル
(床に敷きます)