

平成31年度前期

昼間・簡単クラシックストレッチ教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】火曜日

【時 間】10:00~11:00

【場 所】芸術文化ホール シアターサウス

【対象者】15歳以上（中学生除く）

【定 員】60人

【持 物】室内シューズ、タオル、水分

【服 装】運動のできる服装

【連絡先】NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233

指導者 榊原純子

目 標	心地よいリズム、メロディーの中で、ゆったりと筋肉を伸ばし、体内血行を良くし、簡単な体操で骨を丈夫にし、腰痛、肩こりを防ぐ
-----	--

期 日	内 容
第1回 4月9日	
第2回 4月16日	○有酸素運動とストレッチ
第3回 4月23日	肩関節などを大きくゆっくり動かします。
第4回 5月14日	有酸素運動の中にストレッチをいれながら各自のペースで運動します
第5回 5月21日	○すこしはやめのテンポでの有酸素運動
第6回 5月28日	音楽に合わせてリズムを取り、運動します
第7回 6月4日	○筋力トレーニング
第8回 6月11日	自分の体重を使った筋力トレーニング
第9回 6月18日	腰痛などの方にも安心しておこなえる運動をします
第10回 6月25日	○ストレッチ
第11回 7月2日	ゆっくりといねいにストレッチします
第12回 7月9日	呼吸を使って簡単なヨガをいれます

10回とも同じプログラムですが、徐々に中身のスキルを変化させます。

※各回の教室終了時には、必ずモップ掛け等の清掃を行います。