

## 令和6年度後期 健康体操ストレッチ教室 カリキュラム

【曜 日】 火曜日

【時 間】 9:30～10:30

【場 所】 芸術文化ホール シアターサウス

【対象者】 15歳以上（中学生を除く）

【持 物】 室内シューズ、ヨガマット（無い方はバスタオル）、フェイスタオル、水分

【服 装】 運動のできる服装


【定 員】 50人

【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 當間 美紀

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 10月1日	<div>○有酸素運動とストレッチ</div> <div>肩関節などを大きくゆっくり動かします。</div> <div>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</div> <div>○すこしはやめのテンポでの有酸素運動</div> <div>音楽に合わせてリズムを取り、運動します</div> <div>○筋力トレーニング</div> <div>自分の体重を使った筋力トレーニング</div> <div>腰痛などの方にも安心しておこなえる運動をします</div> <div>○ストレッチ</div> <div>ゆっくりていねいにストレッチします</div> <div>呼吸を使って簡単なヨガをいれます</div> <div></div>
第2回 10月8日	
第3回 10月22日	
第4回 11月19日	
第5回 11月26日	
第6回 12月3日	
第7回 12月10日	
第8回 12月17日	
第9回 12月24日	
第10回 1月7日	
第11回 1月21日	
第12回 1月28日	

12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。