

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



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。