

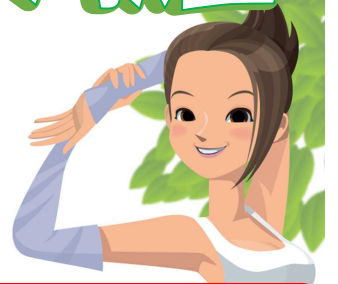
参加無料

令和2年度

第3回

# ゆるっとシェイプアップ教室 のお知らせ

未経験者大歓迎



今年度から、昨年度まで教室を実施していましたICTフィットネスと融合したゆるっとシェイプアップ教室が始まり、全8回を実施します。

プロによる安心のフィットネスサポート第3回目は、カラダづくり基本編、最終回となります。内容につきましては、個別処方、集団レッスンを行い、レッスン前、体組成、血圧等をチェックし、効率良くシェイプアップしながら体のバランスを知ることができる内容となっております。皆様の御参加をお待ちしております。

**日時** 令和2年9月29日(火)

○個別処方 午後6時～6時30分(※希望者は事前にご連絡下さい。)

○集団レッスン 午後6時30分～午後8時

**場所** スポーツセンター 柔剣道場・会議室

**対象者** 誰でも参加自由(一般町民の方)

運動習慣が無い方で運動されたい方

肥満を解消されたい方

**講師** 一般社団法人 地域ウエルネス・ネット インストラクター

**内容** 個別処方・集団レッスン

(運動前に血圧、体組成測定、体力テストを行う。)

今回のプログラム 【カラダづくり基本編】

○基本ストレッチ(スタンディング) ○4つの主要筋トレ

○お腹引き締めフロアエクササイズ ○リラックスヨガ

**持ち物** 運動しやすい服装・上靴・タオル・飲み物等

【問い合わせ先】 滝上町教育委員会社会教育係  
TEL29-2111(内線264)



主催：滝上町・滝上町教育委員会  
共催：NPO 法人滝上町スポーツ協会

※発熱、咳などの風邪症状がある方、体調不良の方は参加を自粛して下さい。  
またマスクを着用して下さい。  
※主催者は事故等の責任は一切負いません。参加者は、各自で傷害保険等に加入願います。  
※事業結果、記録写真等が広報、新聞等に掲載される場合があります。あらかじめご了承下さい。

令和2年度

# ゆるっとシェイプアップ教室

今年度のゆるっと教室は①カラダづくり～基本編～  
②カラダづくり～応用編～の2部構成となります！



## 『ゆるっとシェイプアップ教室』予定

基本編・応用編	内 容
<b>①カラダづくり</b> ～基本編～ 第1回 7月28日 第2回 8月25日 第3回 9月29日 (全て火曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●基本ストレッチ(スタンディング) カラダをほぐしてゆがみを修正します</li><li>●4つの主要筋トレ 脂肪燃烧するための土台であり関節や骨を守る筋肉をつけます</li><li>●お腹引き締めフロアエクササイズ 自宅でもできる床でのお腹引き締めプログラムです</li><li>●リズムエクササイズ 有酸素エクササイズでカラダをスッキリさせます</li></ul>
<b>②カラダづくり</b> ～応用編～ 第4回 10月27日 第5回 11月24日 第6回 12月22日 第7回 1月26日 第8回 3月30日 (全て火曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>●10月 骨格リセット「ヨガエクササイズ」: ゆがみを治して、骨格を整え、心も体も正常に機能させましょう!</li><li>●11月 だるさ解消「ヨガエクササイズ」: 生活リズムをつかむには疲れとだるさをひきずらないことが大切です。優しいヨガで体の緊張をほぐします。</li><li>●12月 癒しヨガ: 何もする気が起こらない時があります。そんな時は、寝転んで出来るヨガで体を優しく癒しましょう。</li><li>●1月 脂肪燃烧シェイプ「ヨガエクササイズ」: 脂肪燃烧を重視したパワーヨガで思いっきり、リフレッシュしてください。運動量の多いポーズとメリハリボディを作ってくれるパワーヨガです。</li><li>●3月 自宅でできる「ヨガストレッチ」、自宅でできる「ヨガエクササイズ」: 日常生活の中で「プラス10分」でできるエクササイズをマスターしよう!</li></ul>

時間 午後6時～午後8時

場所 スポーツセンター 柔剣道場・会議室

※なお、11月24日の教室についてはたきのうえ交流センターびあで実施いたします。

持物 運動しやすい服装・上靴・タオル・飲み物 など

【問い合わせ先】 滝上町教育委員会社会教育係  
TEL29-2111 (内線 264)



主 催：滝上町・滝上町教育委員会  
共 催：NPO法人滝上町スポーツ協会  
講 師：一般社団法人 地域ウエルネス・ネット インストラクター

※発熱、咳などの風邪症状がある方、体調不良の方は参加を自粛して下さい。  
またマスクを着用して下さい。  
※主催者は事故等の責任は一切負いません。参加者は、各自で傷害保険等に加入願います。  
※事業結果、記録写真等が広報、新聞等に掲載される場合があります。あらかじめご了承下さい。