

令和3年度

ゆるっとシェイプアップ教室

今年度のゆるっとシェイプアップ教室は3期に分け、テーマを決め「目的をもったカラダづくり」を進めていきます。

『ゆるっとシェイプアップ教室』予定



	内 容
<p>1.夏に向かって健康シェイプアップ！ (6月・7月・8月)</p> <p>第1回 6月29日 第2回 7月27日 第3回 8月24日 (全て火曜日)</p>	<p>健康シェイプアップとは、美容や健康増進のために体を鍛えて、体型や体調を整えることです。体を動かすことで、筋肉量を増やしたり、肺活量を増やしたり、血流が良くなったりします。筋肉量が増えると脂肪も燃焼しやすくなり、引き締まった体になってきます。3プログラムあります。ご自身の体力、お時間に合わせてご参加ください。</p> <p>① ストレッチヨガ 18:30～19:10 (40分) ストレッチとヨガで体をほぐし、溜まった疲れやコリをとっていきます。姿勢矯正の効果もあります。</p> <p>② リズムエクササイズ 19:15～19:45 (30分) 音楽に合わせて楽しく体を動かしながら脂肪を燃焼させていきます。心身のリフレッシュ効果もあります。</p> <p>③ お腹引き締めエクササイズ 19:45～20:00 (15分) 1日の終わりにお腹を引き締めて、気持ちよく明日をむかえましょう。</p>
<p>2.秋冬は脂肪が燃えやすい代謝アップの季節！ (10月・12月・1月)</p> <p>第4回 10月26日 第5回 12月21日 第6回 1月25日 (全て火曜日)</p>	<p>夏よりも代謝の高まる秋と冬。屋外の気温が低いことで、人の体は、自分の体を冷やさないように体温を一定に保とうと熱を生み出し、結果、基礎代謝が上がるといわれています。そんな季節の特性を利用して効率よくシェイプアップしていきましょう。3プログラムあります。ご自身の体力、お時間に合わせてご参加ください。</p> <p>① ストレッチ筋トレ (ピラティス) 18:30～19:00 (30分) 振るストレッチで体を温め、筋トレで体を整えていく、ピラティスプログラムです。</p> <p>② リズムエクササイズ 19:05～19:45 (40分) 軽い筋トレをした後で、有酸素運動を行いキッチリと脂肪を燃やしていきます。</p> <p>③ リラクセスエクササイズ 19:45～20:00 (15分) 翌日に筋肉痛にならないようにします。寝ながらお腹を引き締める体操もいれます。</p>
<p>3.エクササイズを楽しみましょう！(まとめの3月) 第7回 3月29日(火)</p>	<p>※ 参加者の要望に合わせてプログラムを決めたいと思います</p>

時間 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

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】NPO 法人滝上町スポーツ協会 TEL29-4505

主 催：NPO法人滝上町スポーツ協会

共 催：滝上町教育委員会

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



※新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、教室の開催を延期・中止する場合があります。
※マスクの着用・検温・消毒など感染予防対策にご協力をお願いします。
※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