

参加無料

令和4年度

第3回

ゆるっとシェイプアップ教室

未経験者大歓迎

のお知らせ



日時 令和4年10月25日(火)
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
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

持ち物 運動しやすい服装・上靴・タオル・飲み物等

内容

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。希望の方は個別処方も行うのでご相談ください。

※事前に体組成計、血圧の測定をよろしくお願い致します

① ストレッチヨガ

筋肉をほぐし、関節の可動域を広げます。筋肉を伸ばし、関節周りの筋肉を活性化することで関節の動く範囲が広がり動きやすくなります。

② 基本の筋トレ

お腹、背中、足腰、胸や肩、お尻などの筋力アップを自分の体重を負荷にしながら無理なく行います。

③ シンプルエアロ

基本動作を繰り返し、体力づくりをしながらエアロピクスに慣れていきます。

【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

協力：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。