

エクササイズの定着に向けて！

プロに学ぶ効果的なストレッチ

～動かしたくなるカラダ・疲れにくいカラダづくりに挑戦！～

時 間	項 目	内 容	講 師
18:30～18:40	はじめに	●開講あいさつ	
18:40～19:55	<講義> ■健康づくりに欠かせない エクササイズ <体験実技> ■楽しくエクササイズ やってナットク！ 疲れにくいカラダづくり	●エクササイズがもたらすカラダへの影響 ●エクササイズの種類と効果 ・有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ 【体験実技】 ●基礎代謝もアップするストレッチ ・肩こり、腰痛解消ストレッチ ・椅子に座ってできるストレッチ ●内臓脂肪の撃退に有効なストレッチ	健康運動指導士 他
19:55～20:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

※実技指導があるため、動きやすい服装・靴でご参加されるようお願いします。

特に女性の方は、スカートでの参加は避けてください。