

令和7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】 60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

（欠席連絡は不要）

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7日	第2回 10月28日 ○有酸素運動とストレッチ 第3回 11月11日 肩関節などを大きくゆっくり動かします。 第4回 11月18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 12月2日 ○すこしはやめのテンポでの有酸素運動 第6回 12月9日 音楽に合わせてリズムを取り、運動します 第7回 12月16日 ○筋力トレーニング 第8回 12月23日 自分の体重を使った筋力トレーニング 第9回 1月6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20日 ○ストレッチ 第11回 1月27日 ゆっくりていねいにストレッチします 第12回 2月3日 呼吸を使って簡単なヨガをいれます 
第2回 10月28日	
第3回 11月11日	
第4回 11月18日	
第5回 12月2日	
第6回 12月9日	
第7回 12月16日	
第8回 12月23日	
第9回 1月6日	
第10回 1月20日	
第11回 1月27日	
第12回 2月3日	

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。