

令和7年度前期 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

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 4月8日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 70%;"> <p>○有酸素運動とストレッチ</p> <p>肩関節などを大きくゆっくり動かします。</p> <p>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</p> <p>○すこしはやめのテンポでの有酸素運動</p> <p>音楽に合わせてリズムを取り、運動します</p> <p>○筋力トレーニング</p> <p>自分の体重を使った筋力トレーニング</p> <p>腰痛などの方にも安心しておこなえる運動をします</p> <p>○ストレッチ</p> <p>ゆっくりていねいにストレッチします</p> <p>呼吸を使って簡単なヨガをいれます</p> </div> <div style="width: 25%; text-align: center;">  </div> </div>
第2回 4月15日	
第3回 4月22日	
第4回 5月20日	
第5回 5月27日	
第6回 6月3日	
第7回 6月10日	
第8回 6月17日	
第9回 6月24日	
第10回 7月1日	
第11回 7月8日	
第12回 7月15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。