



元気アップこものスポーツクラブ 平成24年度 健康づくり事業(菰野町委託事業)



場所: けやき2階運動指導室

時間: 13:30~15:30



①【講師】健康運動指導士 門脇圭子先生

肩こり解消

メタボ解消

猫背を治す

腰痛予防

転倒予防

教室名	☆ウォーキング⇒軽運動⇒ストレッチ体操(心地よい汗でスッキリ)											
初級コース	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	10(火)	8(火)	5(火)	13(金)	7(火)	14(金)	9(火)	6(火)	14(金)	11(金)	8(金)	5(火)

教室名	☆有酸素運動と基礎代謝向上トレーニングで脂肪を燃焼!											
体脂肪燃焼コース	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		11(金) 23(水)	12(火)		10(金)		12(金)	13(火)	4(火)	8(火) 23(水)	25(月)	

教室名	☆基礎代謝を上げるための筋力トレーニングとストレッチ体操											
男性のための筋力アップコース	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		14(月)	8(金) 27(水)		22(水)		2(火) 22(月)	9(金) 26(月)	11(火)	29(火)		

②【講師】健康運動指導士 豊田みよ先生

教室名	☆脂肪燃焼に効果的な有酸素運動(エアロビクス)を中心に開催											
エンジョイフィットネス	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	18(水)	16(水)	11(月)	2(月)	8(水)	10(月)	1(月)	5(月)	3(月)	9(水)	13(水)	6(水)

☆参加費: 無料

準備物: 上靴・タオル・飲み物