

講座：リフレッシュ健康体操

時間：10:00-11:30

場所：格技室B

募集
定員 各30名

開講日程（火）

受講料：6,000円

（1期/10回）

年間3期 30回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り



★講座のポイント★

体を軟らかくすることや、筋肉を鍛えることは何歳からでも遅くありません！普段使っていない筋肉を動かし体の軸を意識することでアンチエイジング・リフレッシュ効果も期待できます。

講座を担当する 下部です。

この講座は幅広い年齢層の方々も楽しく**気軽に参加できる運動プログラム**になっています。内容については、アナトミートレインを基本に・・・からだのつながりを意識してストレッチ（立位、フロア）姿勢バランス、ダンベルやボールを使用してステップウォーキングや腹式呼吸でツボトレ等バランスを整え、健康的な身体づくりをしていきます。皆様のご参加お待ちしております。



体力！筋力！に自信のない方…
人生100年時代に向けて



介護予防指導士

講師：下部 久美子

（指定管理者）ひょうごスポーツライフグループ