

令和6年度 県立武道館 健康応援教室！(前期)

会場／大道場 時間／13:30～(休憩含み70分程度)
指導監修／アンカー 代表 三浦麻衣子

【整うトレーニング】

肩や首、下肢の機能調整をおこないながら鍛えた後、丁寧なリラクゼーションストレッチを行います。
心身の緊張をほぐし、大きな筋肉を鍛える内容です。

4月8日(月)、5月13日(月)、6月10日(月)
7月1日(月)、8月5日(月)、9月2日(月)

講師：三浦麻衣子
健康運動指導士、JATI トレーニング指導者

【めりはりエクササイズ】

体幹部、股関節など骨盤周囲筋群をターゲットにエクササイズやストレッチを行います。
気になりやすいお腹周りやお尻周りを鍛えながら身体のゆがみを調整します。

4月22日(月)、5月20日(月)、6月17日(月)
7月8日(月)、8月19日(月)、9月9日(月)

講師：坂野由実
JSPOアスレティックトレーナー、PHI ピラティスインストラクター

【燃える!有酸素運動】

準備運動後、40分有酸素運動、20分ストレッチを行います。
体脂肪が気になる方、音楽に合わせて楽しく身体を動かしたい方、簡単な動きから真似してみましよう。

4月30日(火)、5月27日(月)、6月24日(月)
7月16日(火)、8月26日(月)、9月30日(月)

講師：嶋崎美奈子
JAF Aエアロビックダンスエクササイズインストラクター

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					