

E町（教育委員会事業）

実施時期 11～3月
開催回数 週1回
実施場所 町施設
実施時間 14:00～16:00
実施人数 40名



<流れ>

14:00～16:00 運動(ストレッチ・筋トレ・正しい歩き方・リズム体操)(健康運動指導士)

<運動内容>

■ストレッチ

ヨガ等の要素を取り入れたストレッチで体をほぐします。



■筋トレ

ピラティスの要素を取り入れた筋トレで体を作ります。



■正しい歩き方

効率が良くきれいに歩く練習をします。



■リズム体操

気持ちよく汗をかき脂肪燃焼とストレス解消。



F町（教育委員会事業）

実施時期 10～11月
開催回数 週1回
実施場所 町施設
実施時間 18:00～19:30
実施人数 20名



<流れ>
18:00～19:30 運動(ヨガ・ピラティス・ダンス)(健康運動指導士)

<運動内容>

■ヨガ

かんたんなヨガのポーズを行います。



■ピラティス

ピラティスの動きを分解しながらわかりやすく行います。



■ダンス

かんたんな振り付けで楽しく踊ります。

