

楽しくシェイプアップ講座

～いきいき健康づくりの集い～

“健康的に身体を引き締める”をテーマにシェイプアップ講座を開催いたします。普段から運動している方はもちろん、運動不足の方でも参加しやすい内容となっておりますので、ふるってご参加ください。



教室の日時と内容

通院中の方は、かかりつけ医に運動を行ってもよいか、注意事項はあるか等、確認したうえでご参加ください。

日にち	時 間	テーマ
9月 3日(木)★	17:30～19:00 ★ 初日と最終日は 17:00 ～インボディ 測定があります。	初心者 大歓迎! 『身体を整え、 引き締めるための トレーニング』 ● ストレッチ ● 筋トレ ● リズム体操 ● 有酸素運動 ● ヨガ など ※内容は一例です。これらを組み合わせて実施するので、実施日により内容は異なります。
9月 10日(木)		
9月 17日(木)		
10月 8日(木)		
10月 29日(木)		
11月 5日(木)		
11月 12日(木)		
11月 19日(木)★		

インボディ測定

水分や筋肉、脂肪などさまざまな体成分を正確に分析します。内臓脂肪レベル、体型判定が表示されます。

測定時間
15 秒



会場 大間町健康福祉センター『スマイリー』ホール

対 象 者 町内在住または町内勤務の方

定 員 30 名

申込方法 健康づくり推進課まで電話または直接お申込みください。

申込期間 8月 3日(月)～8月 28日(金)

持 ち 物 タオル、飲み物、ヨガマット（ない方には貸出します）
動きやすい服装、靴でお越しください。

講師



健康運動指導士
ヨガインストラクター
稲葉 亮太 先生