

モーニングほぐさサイズ

— 一日の始まりを軽やかに —



「身体をほぐし、アクティブな一日を」

朝一番の運動クラスでは、身体のほぐしを目的としており、運動強度は低めに設定しています。身体を活性化するためのストレッチや軽体操は立位で始まり、さらに15分程の簡単なステップを繰り返し行う有酸素運動では、筋肉を温め血行を促進します。

後半はマットの上で、腰、股関節の関節可動域を意識したほぐしを行います。体が硬いことを気にしている方、運動から遠ざかっている方でも気軽にご参加いただけます。

爽快な一日の始まりを一緒に楽しみましょう。継続することで日常のコンディションづくりや健康維持にもつながります。

講師

山田 菜穂子

公認エアロビックコーチ2
高齢者体力づくり支援士
介護予防運動指導員

運動初心者や苦手な方にも動きのコツをわかりやすく丁寧にアドバイスすることを大切にしています。健康で生き生きとした生活を送るために必要な身体づくりをサポートします。



無理なく始める朝のエクササイズ

身体すっきり 軽やかなスタート

こりをほぐして 活力アップ

基本情報

日程：全8回

1月8日, 1月15日, 1月22日, 1月29日,
2月12日, 2月19日, 2月26日, 3月5日
(予備日3月19日)

時間：金曜日 9:00-9:50

会場：大体育館多目的体育場

受講料：8,800 円(税込)

定員：17名 *お申し込み多数の場合は抽選です。

申込締切：12月2日(水)

受講料振込期日：12月7日(月)

開催可否連絡：12月14日(月)

お申込みはこちら

<https://www.tamagawa.ac.jp/tad/tadl/workshop.html>



TAD

■お問い合わせ

玉川アスレチック・デパートメント(TAD)

電話：042-739-8189 メール：tad_office@tamagawa.ac.jp

