

# シンプルエクササイズ ～スタンダード～



## 「コツをつかんで 楽しく動く」

1分間に112～115拍ほどの音楽に合わせ、簡単なステップを繰り返しながら、楽しく体力づくりを行うクラスです。ご自身の身体に語りかけながら、全身をバランスよく動かすことで、血行の促進や筋力維持・向上を目指します。シニアクラスとの違いは、動きのターゲットを絞ることで理解しやすくなり、ステップのバリエーションを増やせることです。後半のストレッチは温まった身体を感じながらマットの上で関節を優しくほぐしていきます。無理のない運動を継続することで生き生きとした毎日を過ごすための土台作りを一緒に目指していきましょう。

### 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11:00-11:50

会場：大体育館多目的体育場

受講料：8,800 円(税込)

### 講師

**山田 菜穂子**

公認エアロビクコーチ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。



**やさしく動いて 疲れにくい身体へ**  
**全身動かして 健康維持**  
**無理なく続けて 身体すっきり**

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>

