

健康増進学科 11月の講座紹介 4講座

2020.12.10

11月5日(木) ついてる体操塾 **パワートレーニング**

講師：山本よしあか先生 場所：スカイホール豊田柔道場

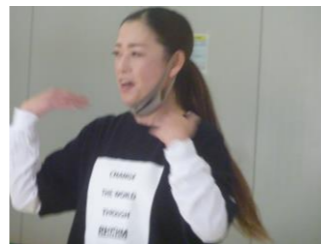
一日1回30日分のトレーニングメニューに沿って90分間のパワトレ **きついわ〜** (顔文字)
 体幹、ヒップアップ、バランス、、、etc 10秒続ける。そして瞬発力と持久力を備えよう



スパルタ山本先生
 ホントは優しいんだよね
 同じ姿勢を保つ、えらいわあ



先生の手書きイラスト1ヶ月30回のメニューをフル受講



アカデミーに講師デビュー
 素颜もステキなユカ先生
 KOBA 式体幹トレーニング



11月26日(木) リズムステップトレーニング **脳も体もイキイキ**

講師：粕谷祐加先生 場所：活動センターホール



リズムトレーニングは全身運動で運動性を高め、脳や神経も活性化させ、より良い機能を発揮する



11月13日(金),20日(金) 楽しく身体を動かそう **リズム体操1, 2, 3〜**

講師：原山ナオ先生 場所：スカイホール豊田柔道場



いつも元気で笑顔
 ナオ先生



テーマ曲は、切手のないおくりもの♪
 だいぶリズム感が良くなってる



リズムに乗って、1, 2, 3
 みんな、仲良くステキだよ〜



目線まっすぐ 頭を起こす おなか引っ込める 肘を後ろに引く
 ひざ伸ばす かかと着地 親指で地球を押す



ナオ先生は、ブライダルレッスントレーナー
 立ち振る舞いの指導も出来る



野崎さんもお手伝い
 (姿勢が良いね)



ゴムチューブなら、あんよも楽に持ち上げられる