

【健康講座】

かんたん！自宅が始める筋力トレーニング

2021年 6月 18日(金)

10:00 ~ 11:30 (受付時間 9:30 ~)

場所: 大和市渋谷学習センター
2階多目的ホール

対象: 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方

受講料: 500円(当日支払い)

定員: 15名

持ち物: 筆記用具、タオル、フタつきの飲み物

服装: 動きやすい服装

健康・運動についての座学と実技

◆座学内容◆

運動の基礎知識や筋力トレーニングを日常的に取り入れる工夫や続けるコツを学びます。

◇実技内容◇

ストレッチや大筋群(大胸筋・広背筋・大腿四頭筋・大殿筋等)を中心に、自体重を負荷とした簡単な筋力トレーニングの実践を行います。

自宅で過ごす時間が増える中、運動しなくてはいけないと思っても何をしたら良いかわからない方に、自宅で簡単にできる効果的なトレーニングを紹介します！

講師: 山口 智

フィットネスクラブや公共体育施設での長年の指導経験を活かし、現在は「健康運動指導士」としてパーソナルトレーニングでの個別指導とともに、健康や運動に関する講座やセミナーで講師として活躍しています。



注意事項

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、当日は入場前の検温と手指消毒、チェックリストのご記入、受講中はマスクの着用をお願いいたします。(フェイスシールド不可)

※パズルマットはこちらで用意いたしますが、ご自身のヨガマット等をお持ちいただいても構いません。

※当日記録用の写真を撮影させていただきます。

※天候や交通機関の運行状況、その他社会情勢や不可抗力により内容の変更や開催が中止となる場合があります。

申込方法

渋谷学習センター窓口か

電話にてお申込みください

受付・問い合わせ: 大和市渋谷学習センター

☎ 046-267-2027

(休館日 4/26、5/31)



◆ホームページ QRコード◆



◆アクセス◆ 小田急江ノ島線 高座渋谷駅下車 西口から徒歩2分

※渋谷学習センターの専用駐車場はありません。できるだけ公共交通機関をご利用ください。(渋谷学習センター等が入っているIKOZAビルの駐車場は有料です)