

健幸エクササイズ

1回から参加できます。有酸素運動と筋力トレーニングで脂肪を燃やそう！

時間：19時～20時

対象：鋸南町民

持ち物：室内履き、飲み物、ヨガマット

申込：不要

※お持ちの方のみ



参加費
無料

No.	日にち	曜日	内容	講師	場所
①	4月11日	木	動きやすいからだをつくろう ～ストレッチで全身リフレッシュ～	宮本瑠美氏	中央公民館 1階ホール
②	5月9日	木	からだメンテナンスPart1～こし編～	宮本瑠美氏	
③	6月13日	木	からだメンテナンスPart2～ひざ編～	大澤有美子氏	
④	7月11日	木	肩こり改善 ～姿勢リセット！ゼロポジ～	中村有満氏	
⑤	8月8日	木	真夏のスカッとヨガロビクス！	宮本瑠美氏	
⑥	9月12日	木	夏の疲れをケアしよう♪ からだメンテナンス	大澤有美子氏	
⑦	10月10日	木	体の軸を意識しよう ～姿勢改善ヨガ&ピラティス～	宮本瑠美氏	
⑧	11月14日	木	ポカポカエアロビクス	中嶋めぐみ氏	
⑨	12月12日	木	脚トレ！ ～足腰強化&下半身をひきしめ～	宮本瑠美氏	
⑩	R7 1月9日	木	正月太り解消 ～代謝アップサーキット～	大澤有美子氏	
⑪	2月13日	木	手軽に運動不足解消 ～本気のラジオ体操メドレー～	宮本瑠美氏	
⑫	3月13日	木	季節の変わり目自律神経を整えよう ～ストレッチ・ヨガ～	宮本瑠美氏	

♪♪講師紹介♪♪ 亀田スポーツ医科学センターの健康運動指導士の方々です！

①②⑤⑦⑨⑪⑫担当

③⑥⑩担当

④担当

⑧担当



宮本瑠美先生



大澤有美子先生



中村有満先生



中嶋めぐみ先生

【問い合わせ】鋸南町保健福祉課 TEL0470-55-1002