

令和6年度 運動教室 カラダ・リメイク教室 スケジュール

午前10時～11時30分

回数	テーマ（内容）	実技
1	開講式 体組成説明 【運動講話】 運動の種類について	自宅でできる簡単ストレッチ 筋トレ【下半身】
2	【栄養講話】 野菜の摂取について 活動量計の見方について	自宅でできる簡単ストレッチ 筋トレ【お腹まわり】
3	【運動講話】 筋膜リリースについて	ツールを利用した筋膜リリース
4	【栄養講話】 バランスの良い食事	ヨガ
5	【生活習慣病講話】 生活習慣病について	姿勢に効くボディメイク
6	【運動講話】 筋肉痛のメカニズム	全身の筋力トレーニング
7	【栄養講話】 たんぱく質について	ディスコワールド
8	【運動講話】 体幹について	ウェストシェイプエクササイズ
9	【栄養講話】 腸内環境について	ピラティス
10	【栄養講話】 間食について	エアロビクス
11	【栄養講話】 食品の選び方	格闘技エクササイズ
12	【運動講話】 運動継続の大切さ	ストロングネーション