

令和7年度 運動教室 3ヶ月減量サポート スケジュール		
回数	テーマ（内容）	実技
1	開講式・自己紹介 食事記録・体組成説明 健診に関する案内 行動目標設定	自宅でできる簡単ストレッチ【イス】 仕事や家事の合間にできるちょいトレ
2	【栄養講話】 野菜の摂取について	自宅でできる簡単ストレッチ【立位】 プライベートの合間にできるちょいトレ
3	【運動講話】 健康づくりのための 運動の目安 運動に関するQ&A	ヨガ
4	【栄養講話】 良い食事と食事間隔について	自重筋力トレーニング 有酸素運動
5	【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 ストレッチポール体験
6	【栄養講話】 たんぱく質について	ダンス系エクササイズ
7	【運動講話】 行動目標中間チェック	ピラティス
8	【栄養講話】 腸内環境について	自重筋力トレーニング 有酸素運動
9	【運動講話】 筋肉痛のメカニズム	ウエストシェイプエクササイズ 体幹トレーニング
10	【栄養講話】 間食について	格闘技エクササイズ
11	【栄養講話】 食品の選び方	ストロングネーション
12	【運動講話】 運動を継続するために	日常に取り入れてほしい身体活動や運動

※上記のスケジュールは一部変更になることもあります。ご了承ください。