

「運動講座」

土曜日 7回シリーズ

運動を効果的に続けていくために必要なカラダの基礎作りの方法をお伝えします。これから運動を始められる方はもちろん、習慣的に運動を行っている方も更に効果が上がります。

- ① 9/17 運動をはじめるカラダに整える「**筋膜リリース**」
- ② 10/15 動きやすいカラダを作る「**ストレッチ**」
- ③ 11/12 キレイな姿勢をつくる「**体幹トレーニング**」
- ④ 12/10 転びにくいカラダをつくる「**バランス**」
- ⑤ 1/21 強いカラダをつくる「**筋力トレーニング**」
- ⑥ 2/25 疲れにくいカラダをつくる「**有酸素運動**」
- ⑦ 3/25 最終回 「**10kmウォーキングチャレンジ**」

- 日 程：全7回（土曜日）※単発参加OK
- 時 間：13:00～14:15（75分）
- 場 所：藤沢市保健医療センター2階 多目的室
（藤沢市大庭5527-1）※2月、3月は屋外開催（別途ご案内予定）
- 持ち物：運動しやすい服装、飲み物、タオル
- 参加費：1,080円/1回
※3月は開催時間、参加費別途ご案内いたします。
- 担 当：佐々木 孝之（湘南ベルマーレスポーツクラブ）
健康運動指導士、NASM PES