

お申し込み不要！

無料健康講座 & 体験（1講座30分）

知って・体験して・得をする7講座。当日会場にお越しただいただければ、どなたでもご参加いただけます。

①

10:00～10:30

誰でもできるヨガ

yoga studio S-Style インストラクター 関 菜津子

一社のスタジオでヨガ、パーソナルトレーニングを指導。
体が硬い人でも、普段運動していない人でも大丈夫。ヨガマットも必要ないですよ。
まずは体験して体も心もほぐしていきましょう！

②

10:45～11:15

これだけ知ったら体がカ・ル・イ！

整形外科医・スポーツDr. 高柳 富士丸

知ってるようで知らないことの多い自分の身体。
あなたのだけの特徴や秘密がわかると不思議？こんなにカラダが楽に動きます。
さあどうですか？

③

11:30～12:00

健康体操&ポールウォーキング

名古屋フィジカルフィットネスセンター 所長 長谷川 弘道

東海地区の市町村からの講演依頼も多く、現在ラジオにも出演中。膝や腰に負担を掛けない、二本のポールで歩くポールウォーキング。日常生活で行える、簡単な貯筋体操も紹介します。

④

14:00～14:30

内側から綺麗になりましょ ～ピラティス～

Bell Chi Club 代表 鈴木 智香子

日頃の運動ではなかなかシェイプアップできないと感じているあなた。身体の内側の筋肉を目覚めさせて引き締まったボディ、軸のある身体目指して一緒にエクササイズをしませんか？今回は椅子に座った姿勢、立つ姿勢のlessonです。

⑤

14:45～15:15

楽しくかんたんリズム体操

尾張旭体育指導員 渡辺 幸江

尾張旭・長久手を中心に活躍中のインストラクター。子供からお年寄りまで、誰でもできるリズム体操を行います。音楽に合わせて楽しく踊りましょう！！

⑥

15:30～16:00

フラを踊ろう（お土産付き）

フラダンスインストラクター YUKA

愛知県内のスポーツクラブやサークルで活動中。簡単な振りで、フラダンスを楽しみましょう。先着20名様に「シュシュ」のプレゼント付き！

⑦

16:15～16:45

いざっ！というときの対処方

生島 義人

障害者運動指導・健康福祉講習・コンディショニングなどマルチなインストラクター。「心も健康に楽しく生きる」をテーマに役立つ情報が満載。毎回好評の護身術も教えます。