

自宅でできる筋力トレーニング

11/13(金)
10:00~11:30
定員20名
(定員になり次第締切)

無料



毎日続ける、30分

健康のためには、1日30分の運動を週に5日続けること。筋肉を鍛えるためには、30分を一週間毎日続けること。自宅でできるトレーニングで筋力アップを目指しましょう。すこやかな体は、心も健康に美しくなります。

体調で選べるメニュー

講習するのは1つ15分~20分のメニューが3つです。その日のコンディションで組み合わせてみてください。ヨガマット1枚のスペースがあれば気軽にトレーニングを始められます。

講師 熱海 和美氏

東松島市在住のヨガインストラクター

市内でヨガ教室を主催、活動中

現在「オンライン朝ヨガ」日曜朝6時に開催中です。

インド中央政府公認 ヨーガインストラクター
日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士課程修了

コロナ禍によるスポーツ施設の閉鎖や教室、サークルなどの活動自粛など心配事の多い季節となりました。

年頃の活動休止期間中には、スポーツに対するやる気の低減や筋力低下が見受けられたとの事例もあります。

今回体育協会ではいざ活動中止となった時、自宅で行えるヨガをベースとした筋力アップのためのトレーニング方法の講習会を開催します。コロナ禍だけではなく冬季間の運動不足の解消、筋力アップ、ダイエット、etc...ぜひ、ご参加ください。

日時 11月13日(金)10:00受付開始
場所 市民体育館
対象 一般 20名(定員になり次第締切)
受講料 無料
持ち物 動きやすい服装、運動靴、大きめのタオル、飲み物
※ヨガマットの貸出あり
申込み 体育協会窓口および電話にて受付

注意事項

- ・スポーツをしていない時はマスクを着用してください(要持参)
- ・新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止となる場合がありますので予めご了承ください

申込み・問合せ

NPO法人東松島市体育協会

平日 9:00~17:00

〒981-0504

東松島市小松字上浮足164

(東松島市民体育館2F)

TEL 82-9030 FAX 82-1170