

平成29年度
第4期



インストラクター紹介

Asayama Miki
浅山 美樹
健康運動指導士

スロエアロビック®

S L O W A E R O B I C

月

14:30 ~ 15:30

2018年 1月15日・22日・29日

開催日 2月5日・19日・26日

3月5日・12日・19日・26日

※2月12日はお休み

申込期間：11月15日（水）～12月7日（木）まで！

S シンプル・スマイル・ソフト！三つのSで気分スッキリ！
スロエアロビックってどんなことするの？
三つの運動の流れ

イスでの身体ほぐし

前半は椅子に座った状態で身体ほぐしを行う。

レジスタンス トレーニング

自重でのスクワットやボールを使ったレジスタンストレーニングなどを行う筋カトレーニング。

スロエアロビック

スロエアロビックでは、「胸を開く」「体側を伸ばす」「カラダをひねる」の三つの動きを中心に行い、この基本の動きを練習してから曲に乗って動きます。

クールダウン

最後はシューズを脱いでマットの上でクールダウン。
カラダをゆるったりリスタティック・ストレッチを行う。

頑張らない

呼吸を使って
姿勢を整える

ほぐす
ゆるめる

ひねる

