

やさしい自力整体（A）

- 講師： 豊田 明美（日本健康体操指導士）
- 回数： 全 20 回
- 時間： 13：30～15：00
- 曜日： 金 曜 日
- 場 所： シビックセンター4階 活動室（3）
- 募集人員： 15名
- 受講料： 12,210円（消費税を含む）

[最初に用意するもの]

動きやすい服装なら何でも（トレパン・Tシャツ 等）
タオル 足下は素足で実施します。

〈コメント〉

- ゆったりとした静かな動きで・体のゆがみを取り
- ・理想のプロポーションを作りましょう
 - ・健康な心と体を作りましょう！

回数	月 日	内 容
1	10月9日	自己紹介・自力整体とは
2	10月16日	第1．体をほぐしていきます。 ↓ 第2．ほぐした体を鍛えます。 ↓ 第3．体をもとの状態に戻します。
3	10月23日	
4	10月30日	
5	11月6日	
6	11月13日	
7	11月20日	
8	11月27日	
9	12月4日	
10	12月11日	
11	12月18日	
12	12月25日	
13	1月15日	
14	1月22日	
15	1月29日	
16	2月5日	
17	2月12日	
18	2月19日	
19	2月26日	
20	3月5日	

やさしい自力整体（B）

- 講 師： 豊田 明美（日本健康体操指導士）
- 回 数： 全 20 回
- 時 間： 15：15～16：45
- 曜 日： 金 曜 日
- 場 所： シビックセンター4階 活動室（3）
- 募集人員： 15名
- 受講料： 12,210円（消費税を含む）

[最初に用意するもの]

動きやすい服装なら何でも（トレパン・Tシャツ 等）
タオル 足下は素足で実施します。

<コメント>

- ゆったりとした静かな動きで・体のゆがみを取り
・理想のプロポーションを作りましょう
・健康な心と体を作りましょう！

回数	月 日	内 容
1	10月9日	自己紹介・自力整体とは
2	10月16日	<div style="text-align: left; margin-left: 40px;"> 第1．体をほぐしていきます。 ↓ 第2．ほぐした体を鍛えます。 ↓ 第3．体をもとの状態に戻します。 </div>
3	10月23日	
4	10月30日	
5	11月6日	
6	11月13日	
7	11月20日	
8	11月27日	
9	12月4日	
10	12月11日	
11	12月18日	
12	12月25日	
13	1月15日	
14	1月22日	
15	1月29日	
16	2月5日	
17	2月12日	
18	2月19日	
19	2月26日	
20	3月5日	