

## 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	4月8日	自己紹介・自力整体とは
2	4月15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	4月22日	
4	5月13日	
5	5月20日	
6	5月27日	
7	6月3日	
8	6月10日	
9	6月17日	
10	6月24日	
11	7月1日	
12	7月8日	
13	7月15日	
14	7月22日	
15	7月29日	
16	8月5日	
17	8月19日	
18	8月26日	
19	9月2日	
20	9月9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	4月8日	自己紹介・自力整体とは
2	4月15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	4月22日	
4	5月13日	
5	5月20日	
6	5月27日	
7	6月3日	
8	6月10日	
9	6月17日	
10	6月24日	
11	7月1日	
12	7月8日	
13	7月15日	
14	7月22日	
15	7月29日	
16	8月5日	
17	8月19日	
18	8月26日	
19	9月2日	
20	9月9日	