

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15日	自己紹介・自力整体とは
2	10月22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29日	
4	11月5日	
5	11月12日	
6	11月19日	
7	11月26日	
8	12月3日	
9	12月10日	
10	12月17日	
11	12月24日	
12	1月14日	
13	1月21日	
14	1月28日	
15	2月4日	
16	2月18日	
17	2月25日	
18	3月4日	
19	3月11日	
20	3月18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15日	自己紹介・自力整体とは
2	10月22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29日	
4	11月5日	
5	11月12日	
6	11月19日	
7	11月26日	
8	12月3日	
9	12月10日	
10	12月17日	
11	12月24日	
12	1月14日	
13	1月21日	
14	1月28日	
15	2月4日	
16	2月18日	
17	2月25日	
18	3月4日	
19	3月11日	
20	3月18日	