

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）
■ 募集人数 : 15名
■ 受講料 : 13,200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10日	自己紹介・自力整体とは
2	10月17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24日	
4	10月31日	
5	11月7日	
6	11月14日	
7	11月21日	
8	12月5日	
9	12月12日	
10	12月19日	
11	1月9日	
12	1月16日	
13	1月23日	
14	1月30日	
15	2月6日	
16	2月13日	
17	2月20日	
18	2月27日	
19	3月6日	
20	3月13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 数 : 15名
■ 受 講 料 : 13,200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10日	自己紹介・自力整体とは
2	10月17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24日	
4	10月31日	
5	11月7日	
6	11月14日	
7	11月21日	
8	12月5日	
9	12月12日	
10	12月19日	
11	1月9日	
12	1月16日	
13	1月23日	
14	1月30日	
15	2月6日	
16	2月13日	
17	2月20日	
18	2月27日	
19	3月6日	
20	3月13日	