

2月 健康運動指導士による月イチ講座

脱力の極意

～トレーニングをはじめる前の
セルフチェック～



皆さんのトレーニングは筋力トレーニングばかりに特化していませんか？柔軟性など、筋力以外のバランスも保ちながらトレーニングすることが、動きやすい体を手に入れる近道です。そこで大切になってくるのが脱力。力が抜けた状態と力を抜いた状態は、同じようで違います。実際にやろうとすると難しい、そんな脱力の仕方をお伝えします。

【日程】 ①2月7日（木曜日）

②2月8日（金曜日）

【対象・時間】

①概ね16歳～59歳 19:30～21:00

②概ね60歳以上 9:30～11:00

【定員】 各5名

【参加費】 500円

会場	目黒区立八雲体育館 1F研修室
講師	健康運動指導士 齊藤 雅 氏
日程	平成31年 ①2月7日【木曜日】 ②2月8日【金曜日】
参加費	500円
対象	①概ね16歳～59歳 ②概ね60歳以上
定員	各5名（定員を超えた場合は抽選となります）
参加方法	①講座名 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号・FAX番号 ⑤年齢、希望のコース、在勤・在学は名称・所在地をご記入の上、往復はがき・目黒区ホームページ・FAXまたは、直接窓口にてお申込ください
申込期間	平成31年1月15日（火）～1月31日（木）必着
持ち物	運動しやすい服装・屋内シューズ（靴の裏が生ゴムか白、またはノーマーキングラバーのもの）・飲み物・タオル・筆記用具など
申し込みお問い合わせ	目黒区立八雲体育館 〒152-0023 目黒区八雲1-1-1めぐろ区民 キャンパス内 TEL：03-5701-2984 FAX：03-5701-2985
目黒区ホームページ	http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html