

令和8年度 からだ改善フィットネス教室 全日程

午前 9:30~11:30(受付 9:00~)

午後 14:00~16:00(受付13:30~)

	1コース		2コース		3コース		4コース	
1回目	6/3(水)	午後	8/26(水)	午後	11/9(月)	午前	1/20(水)	午後
2回目	6/10(水)	午前	8/31(月)	午後	11/16(月)	午前	2/3(水)	午後
3回目	6/15(月)	午後	9/9(水)	午後	11/30(月)	午前	2/17(水)	午後
4回目	6/24(水)	午後	9/30(水)	午後	12/14(月)	午前	2/24(水)	午後
5回目	7/1(水)	午後	10/5(月)	午後	12/21(月)	午前	3/3(水)	午後
自主トレ フォローアップ 講習会	9/14(月)	午前	12/21(月)	午後	2/15(月)	午後	令和9年4月 を予定	

教室内容

1回目

血圧測定・体組成計・ベジチェック(野菜の推定摂取量を測定)
運動講座:運動の効果について・ストレッチ・座って体幹トレーニング

2回目

運動講座:自主トレーニング機器の使用
※自主トレーニング許可証を発行します。

3回目

運動講座:体幹トレーニング
栄養講座

4回目

運動講座:ウォーキング
※天気のいい時は外でウォーキングを行います。

5回目

音楽に合わせた運動
5日間の振り返り

自主トレフォローアップ講習会