

Wellness exercise

ふじみ野ふあいぶるクラブ

ウェルネス教室のご案内♪

ウェルネス教室のページをご覧になって戴きありがとうございます！
当教室の講師、甲斐と申します。

ウェルネス教室は、一般成人を対象にした健康維持増進を目的に
各種エクササイズを行う教室です。

早速ですが、当教室のご案内をさせて戴きます。



◇教室◇

開催日：月2回 第二・第四土曜日を候補に開催しています。
(参加者の方々の予定と調整をしています。)

内容：① 屋内のエクササイズを月1回 約2時間 18:00~20:00
② 屋外のエクササイズを月1回 約2時間 13:00~15:00

場所：① 屋内 上福岡公民館 2階 和室にて
② 屋外 寺尾遊水地遊歩道、他

目的：各種エクササイズを定期的に行う事で運動習慣を身に付けて戴き、健康の維持増進 QOL(生活の質)高めることを目的にしています。また将来的な介護予防も目的にしています。

対象：年齢・性別の制限はございませんが、基本的に一般成人を対象にしています。健常者はもとより、生活習慣病の改善や病後のリハビリを目的にした方にも対応します。

講師：甲斐 有介(かい ゆうすけ)
<Licence> ・健康運動指導士 ・スポーツプログラマー

★エクササイズメニュー★

プログラム (約2時間)

- | | |
|---------------|-------------------|
| ① ウォーミングアップ | .. ダイナミックストレッチ |
| ② ベーシックエクササイズ | .. コアトレーニング 他 |
| ③ オプションメニュー | .. ※毎回メニューを変えています |
| ④ クーリングダウン | .. スタティックストレッチ |

オプションメニュー

<屋内のエクササイズ>

- ・毎回テーマを決めてエクササイズを行っています。
- (例)スロートレーニングやチューブを使った筋力トレーニング 等
- 過去のオプションメニューを次ページに掲載しますので参照ください。

<屋外のエクササイズ>

- ・ノルディックウォーキングを行っています。
- 北欧のノルディックスキー選手が夏場に行っているトレーニングです。
- ノルディックポールを使って歩く、誰でもが取り組める有酸素性の全身運動で、健康維持増進にとっても役立つ運動です。

★2017～2018のオプションメニュー★

2017年度

- ・ 下腹を引き締め、ウエストを細くするエクササイズ
- ・ 骨盤を整えるエクササイズ
- ・ 下半身を引き締めるエクササイズ 1・2・3
- ・ お腹痩せトレーニング
- ・ チューブを使ったレジスタンストレーニング 1
- ・ ストレッチボールの活用（ベーシックセブン）
- ・ ヨガストレッチ、肩甲骨・股関節の柔軟性を高めるストレッチ
- ・ 健康づくりのための食生活（座学）
- ・ 筋持久力を高めるエクササイズ
- ・ チューブを使ったレジスタンストレーニング 2
- ・ お尻を鍛えるトレーニング
- ・ スクワットトレーニングで基礎代謝を上げる
- ・ 全身を引き締めるエクササイズ
- ・ /ルディックウォーキング（3回）

2018年度

- ・ ウエストを細くするエクササイズ
- ・ チューブを使った全身トレーニング
- ・ 下半身のストレッチ
- ・ スロートレーニング
- ・ コアトレーニング（スペシャル）
- ・ サーキットトレーニング
- ・ 下半身トレーニング
- ・ チューブを使った全身トレーニング（2回目）
- ・ 全身ロングストレッチ
- ・ サーキットトレーニング（2回目）
- ・ 全身のインナーマッスルトレーニング
- ・ スタイルアップヨガ
- ・ /ルディックウォーキング（10回）
- ・ イベント「森林公園で/ルディックウォーキング」