

# 【開催日一覧】自分に合った運動を選んで参加できます。全ての回を受講すると健康的な身体づくりができます!!

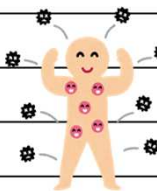
## ヨガ運動～身体と心の調整～

4月12日(金)	はじめてヨガで呼吸と身体を整える
6月14日(金)	美容ヨガで10歳若返る
8月9日(金)	簡単ヨガでダイエット
10月11日(金)	未病予防で病気を防ぐ
12月6日(金)	セルフケアヨガで最長の運動薬を見つける
2月14日(金)	自然治癒かヨガで細胞を活性化する
3月14日(金)	メンテナンスで身体の歪みを整える



## 基礎代謝アップ運動～自律神経を整える～

4月26日(金)	姿勢を整えて老けない身体をつくる
6月28日(金)	新陳代謝をよくして美肌をつくる
8月23日(金)	柔軟性を改善して血行を促進させる
10月25日(金)	基礎代謝をあげて自分の力で体質改善
12月20日(金)	骨密度を高めて「いつの間にか骨折」にならない
2月28日(金)	免疫力を高めて病気を寄せ付けけない
3月21日(金)	リンパの流れを整えてむくみを解消する



## 有酸素運動～心肺機能を高める～

いずれの回も最初の5分間はリズムウォークをします。

※リズムウォークとは  
リズムに合わせて足踏みや腕振りをする有酸素運動。  
右のQRコードで動画を見ることができます。



リズムウォーク動画



## 筋肉運動～生活に必要な筋肉を鍛える～

5月10日(金)	肩こり腰痛膝痛などの痛みを改善する
7月12日(金)	病気にならない身体をつくる
9月13日(金)	自律神経を調整してプチうつを改善する
11月8日(金)	コリやダルさを疲労回復ストレッチで改善する
1月10日(金)	身体をゆるめて本来の健康を取り戻す
3月7日(金)	気分スッキリでこころの病を防ぐ



## 不調改善運動～困った痛みを改善～

5月24日(金)	筋トシで「たるみ」「ゆるみ」を解消する
7月26日(金)	痛くない筋トシで健康寿命を伸ばす
9月20日(金)	支える筋肉をつけて転びにくい身体になる
11月22日(金)	部分別筋トシで美しいラインをつくる
1月24日(金)	全身を鍛えて運動不足を解消

