

平成25年度 第1回健康づくり講座日程表

平成25年6月29日(土)

時 間	内 容
12:45～	受付
13:00～	共済組合あいさつ
13:10～ 14:10	講演 「運動の効果を知ろう！」 <ul style="list-style-type: none"> ・自律神経の活性化で太らない身体づくり・・・メタボ予防！ ・ストレス緩和！セロトニン神経を鍛える！ ・血流改善！いやな凝りの解消！ ・運動と食事による、体重コントロール
14:15～ 16:00	実技指導 ○「コンディショニングストレッチ」 <ul style="list-style-type: none"> ・からだらくらく！リセットストレッチ ○「弾ける！脂肪燃焼系シェイプアップダンスエクササイズ」 ～踊る楽しさを感じ、全身シェイプアップできるプログラム～ <ul style="list-style-type: none"> ・ウォームアップダンスストレッチ ・簡単ダンスパートレッスン ・弾ける！ダンスエクササイズ
16:15	閉会

・日程は、変更する場合がありますので御了承ください。