講師名 小川 悠

講師紹介(自己紹介)

- 整体師、姿勢矯正エクササイズインストラクター
- 飯能市で姿勢改善に力をいれた整体サロンを運営

講座名 一生歩ける身体づくり

講座のアピール(講座の狙い、特徴、得られる効果など具体的に)

頑張る運動ではなく、正しい身体の使い方と姿勢の大切さを学びながら楽に動ける身体づくりを目指します。

講座内容(講座各回の内容を具体的に)

【1回目】

主にイスに座って行う、やさしい体操レッスンです。先ずは自分の身体を知って、無理なく、ストレッチや、エクササイズを行います。正しい座り方、立ち方を知り、日常の意識を変えていきます。

【2回目】

【3回目】

【4回目】

【5回目】

受講者に持参してもらう物

飲み物、動きやすい服装でお越しください。

その他(使用する教材など)

※1 ホームページに掲載して受講生が講座選択するのに使用

※2 掲載可能な写真(講師顔写真や、作品の写真など著作権法に抵触しないもの)があれば