おたっしゃ　筋力アップ教室　スケジュール

**平成24年5月23日-7月25日（毎水曜日）10回　　時間　10:00～11:30　伊勢市福祉健康センター 2F**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 回数 | 月　日 | 場 所 | プログラム | 備　考 |
| 1 | **5月23日** | **娯楽室** | 開会、オリエンテーション、ウォーミングアップ、体力測定、（ 片足開眼立ち、8ｍ歩行、長座位体前屈 ）　 　　クールダウン | 事前評価 |
| 2 | **5月30日** | **娯楽室** | ウォーミングアップ、トレーニング、　　　　　　　　　　　　クールダウン |  |
| 3 | **6月　6日** | **洋室** | ウォーミングアップ、トレーニング、健康ツボ、　　　　　　　クールダウン |  |
| 4 | **6月13日** | **娯楽室** | ウォーミングアップ、トレーニング、　　　　　　　　　　　　クールダウン |  |
| 5 | **6月20日** | **娯楽室** | ウォーミングアップ、トレーニング、　　　　　　　　　　　　クールダウン |  |
| 6 | **6月27日** | **洋室** | ウォーミングアップ、トレーニング、　　　　　　　　　　　　クールダウン |  |
| 7 | **7月　4日** | **洋室** | ウォーミングアップ、トレーニング、健康ツボ、 クールダウン |  |
| 8 | **7月11日** | **娯楽室** | ウォーミングアップ、トレーニング、　　　　　　　　　　　　クールダウン |  |
| 9 | **7月18日** | **洋室** | ウォーミングアップ、トレーニング、　　　　　　　　　　　　クールダウン |  |
| 10 | **7月25日** | **娯楽室** | ウォーミングアップ、体力測定、（ 片足開眼立ち、8ｍ歩行、長座位体前屈 ） クールダウン、修了 | 事後評価 |

備考

ご無理の無いように、ご自分の体力に合わせて行ってください。休憩したい時は、何時でも休憩してください。

この教室が、楽しい教室となりますように、あなた様のご協力をお願いします。

7日以上参加の人には修了証をお渡しします。