

コニーちゃん'Sレポート

健康教室3月号



1月から始めた2コースも最後の月を迎えました!
両コースとも、フィットネス(体力づくり)テーマにこの3カ月取り組んできました。リフレッシュコースは、どちらかというところカロリー燃焼に有効である有酸素運動♪と、いろいろな関節の可動域を広げる運動を組み合わせたものでした。メタボリック症候群の方には効果的なコース☆でした。

もう一方のトレーニングコースでは、ストレッチでほぐれた体に少しずつ負荷をかけ、すこし難度の高い身体の使い方をしました。2カ月前までなら到底できない動きを皆様が少しずつできるようになっているので、びっくりしました。「継続は力なり」を目の当たりにした実践でした。!?

来年度の4月からは、この健康教室を一つにまとめ、「ゆっくり動作!スロートレーニング」と銘打って、ロコモティブシンドロームに打ち勝つ身体づくりの講座を開設します。多くの方の参加をお待ちしております!



アマビエコニー



Produced by

CONYX



岩田先生1年間
ありがとう
ございました



継続は力なり