

アンチエイジング教室日程表

1月21日(土)

時 間	内 容
12:45～	受付 体組成測定 受付を済まされた方から順次基礎代謝量・筋肉量・体脂肪・内臓脂肪・体内年齢等の測定を行います。
13:35～	共済組合あいさつ
13:40～ 14:05	講演 「アンチエイジングを目指して」 体組成測定結果から見える自分を知る 運動の必要性について
14:05～ 15:50 ※途中休憩あり	実技指導 ○座ったままできる引き締めエクササイズ 背中まわり・二の腕・お腹まわり・顔・太もも・お尻などの気になる部分に効果のある引き締めエクササイズ ○ウォーキングクリニック ☆シューズの選び方 ☆ウォーミングアップ ストレッチ体操 ☆ウォーキングの基本 ダイエットウォーキング・筋トレウォーキング インターバルウォーキング・バランスウォーキング
15:50～ 16:00	質疑応答・まとめ

・日程は、変更する場合がありますので御了承ください。