

太いにくいカラダ作り講座

～冷え性、肩こり、冬太りを防いで代謝のいいカラダを作ります～

テーマ：脚を使うと代謝も上がる！

下記の項目で気になっていること、ありませんか？

- いつも冬場は太りやすい。
- お風呂に入ってもすぐ体が冷たくなる。
- 1年通して汗をかきにくい。
- 冬場は肩こりが気になる。
- 運動をしてみたいが何から始めたらいいかわからない。

どれかひとつでも気になる方はぜひ始めましょう！



体を動かすと、いいにとって何？

体を動かすと筋肉がポンプのように動くため血液循環が上がります。冬場は特に外気が低いいため、ついコタツで体を丸めてジ〜っとしていたいですが《温める》ことと、運動で《自発的に体温を上げる》というのは意味が違います。

コアトレとスクワットで代謝を上げます！

脚の筋肉は体の中でも大きな筋肉です。大きな筋肉を動かすことで代謝の上昇を促します。個人差はありますが、ヒップアップ、ウエスト&脚の痩身、むくみの改善、姿勢の改善の効果もあります。この講座では正しいフォームで安全に行えるよう進めていきます。体力に自信のない方、はじめての方も安心してご参加頂ける内容です。夫婦やお友達同士でのご参加も大歓迎！

平成27年 11月4日(水) 10:00~11:00

講師	葛西 むつ美（フィットネスインストラクター・パーソナルトレーナー）
会場	川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）4階 多目的室
受講料	1,500円 ※お釣りのないようご用意ください。
対象	川崎市在住・在勤・在学の方 15名
保育	なし
持ち物	飲物（水分補給用）、動きやすい服装で。
申込み	10/6（火）午前9時～電話・FAX・HPにて受付開始 ※詳細は裏面へ
主催	川崎市男女共同参画センター（愛称：すくらむ21）

参加申込用紙

FAXでお申込みの方は、下記項目に記入の上送信して下さい。
※すくらむ21からの確認の連絡が取れ次第、受付完了となります。

※FAXお申込後3日以上すくらむ21からの連絡がない場合は、お手数ですが再度ご連絡下さい。



FAX : 044-813-0864 (FAX 受付時間: 9:00~21:30)

講座名	太いにくいからだ作り講座 (11/4)		
ふりがな 氏名		電話番号	
年代	※例) 30代	居住区	市内()区・市外()
本講座をどこで知りましたか?	※例) 高津市民館のチラシ		

【すくらむ21 個人情報保護方針】すくらむ21では、皆さまからお預かりする個人情報に関して、お申込みの講座運営およびそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、個人情報を無断で第三者に提供することはありません。

【講師紹介】

葛西むつ美 (フィットネスインストラクター、パーソナルトレーナー)

元・総合格闘技家。現在は川崎、大田、品川を拠点にグループレッスン、個人レッスンで運動の指導を行っています。

「運動とは、好きで楽しくないと続かない」という持論を基本に、運動の楽しさ、素晴らしさを感じていただけるようなプログラムを提供しています。

【次回の開催は】1月13日(水) 10:00~11:00 (12月初旬受付開始予定)

テーマ: 継続は力なり。運動がもたらすたくさんの恩恵。

- ① 誰でも歳を重ねると身体は弱くなる、だから正しく運動しよう。
- ② 3日坊主にはさせません! 無理なく運動を継続していくコツ。
- ③ 実技はコアトレ、スクワットのアレンジ。



主催・申込先

川崎市男女共同参画センター

〒213-0001 (愛称: すくらむ21)

川崎市高津区溝口 2-20-1

電話: 044-813-0808

FAX: 044-813-0864

URL: <http://www.scrum21.or.jp>

携帯電話やスマートフォンでホームページから講座をお申込みする場合はこちらのQRコードを読み取ってアクセスください。



すくらむ21

検索

会場までのアクセス

