



令和 6年度 公立学校共済組合 宮崎支部主催

シェイプアップセミナー ～運動不足解消編～

2024.8.5 月 13:00～16:00

開催場所：都城市 早水体育文化センター

機能改善ストレッチ

13:30～14:30

腰痛や肩こりの原因となりやすい**姿勢の癖**を確認し、日常生活で取り組める改善方法を紹介していきます。**正しい姿勢づくり**によって不調の原因を根本から解消へ導きます。



お腹+お尻シェイプ

14:40～15:10

シンプルな動作でターゲット部位に様々な刺激をあたえ、**メリハリのある理想の身体**を目指します。**ご自身の体力に合わせて強度を選択できる**ため、初心者の方も安心してご参加いただけ、慣れている方も満足いただけるプログラムです。



「癒しのヨガ」 Relaxation yoga

15:20～15:50

心地よい**音楽**の中で**心もカラダもリラックス**。筋肉をゆっくり伸ばすことで**腰痛・肩こり解消**！日頃の**疲れ**を癒します。**男性にも大人気**です。



【持ち物】

動きやすい服装 ・ インドアシューズ ・ スポーツドリンクなど・
汗拭き用タオル ・ ヨガマット(大きめのタオルでも可)