

## 体育の日

### フィットネス教室② 「筋力トレーニング&ストレッチ」

#### 開催要項

- 趣 旨** 全身の筋力トレーニングとストレッチをバランスよく行う教室です。  
筋力トレーニングは上半身・下半身・腹部パートに分けて、音楽に合わせてながら行います。チューブなどのアイテムも使用して行いますが、ご自宅でも簡単に行える内容となっています。  
ストレッチはクールダウンも併せながら心地よい音楽と共に行います。
- 期 日** 2019年10月14日 (月・祝)  
時間 14:30~15:30
- 会 場** 盛岡体育館 3階研修室
- 主 催** (公財)盛岡市スポーツ協会 (盛岡体育館指定管理者 <http://www.morioka-sport.or.jp>)
- 共 催** 盛岡市
- 募集人数** 20名 (18歳以上)
- 講 師** 盛岡市スポーツ協会 飛澤英明 (盛岡体育館職員)  
日本スポーツ協会 公認ジュニアスポーツ指導員/公認スポーツリーダー  
赤十字ベシクライフサポーター  
日本SAQ協会 認定レベル1インストラクター
- 参加料** 無料
- 申込方法** 2019年9月18日(水)午前10時より電話予約を受け付けます。  
キャンセルは10月13日(日)までにご連絡をお願い致します。
- その他** 運動のできる服装で、室内シューズ・タオル・飲み物等各自ご用意ください。  
医師から運動の制限を受けている方・妊娠されている方は参加できません。

お問い合わせ先  
盛岡体育館

TEL 019-652-8855

Email [moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp](mailto:moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp)

#### 個人情報保護について

参加申込に際してご提供いただく個人情報の管理は(公財)盛岡市スポーツ協会が行います。また、情報は参加者の傾向分析、保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、(公財)盛岡市スポーツ協会に帰属します。写真は、広報活動等の目的で協会ホームページ上等に掲載することがあります。

## 全体の流れ

### ■ウォーミングアップ（約5分）

音楽に合わせてながら、簡単な運動で全身を温めます。

メインのトレーニングで行う種目なども簡単に説明しながら行います。

### ■筋力トレーニングパート①（約15分）

音楽に合わせてながら、筋力トレーニングを行います。

パート①では、主に下半身を中心に行います。

ご自宅でも簡単に行える内容のものとなっています。

### ■筋力トレーニングパート②（約15分） ※ヨガマット・チューブ使用

音楽に合わせてながら、筋力トレーニングを行います。

パート②では、主に上半身を中心に行います。

ご自宅でも簡単に行える内容のものとなっています。

### ■筋力トレーニングパート③（約10分） ※ヨガマット使用

音楽に合わせてながら、筋力トレーニングを行います。

パート③では、主にお腹周りを中心に行います。

ご自宅でも簡単に行える内容のものとなっています。

### ■ストレッチ（約15分） ※ヨガマット使用

クールダウンも含めて全身のストレッチを行います。

たくさん動いた後はしっかりストレッチまで行ってリラックスして終わりましょう。

※休憩は適宜とっていきますが、ご自身のタイミングで無理せず休憩しても大丈夫です。

※上記時間配分はあくまでも目安となります。

音楽に合わせてながら、楽しく身体を動かしましょう！

トレーニング後にはしっかりストレッチしてリフレッシュして終わります。

皆様のご参加を心よりお待ちしております（^\_\_^）♪