

INOA登録リーダー ぴちぴちレッスン 時間割

無料!

NO.	レッスン日(曜)	時 間	タイトル	対 象 者	内容・指導者の思い
1	5/13 (金)	14:00~15:00	『いろいろな部分を伸ばし、気持ち良さを感じましょう』	体操初心者・初級程度	全身、上半身、肩甲骨周り…気持ち良く伸ばします
2	5/16 (月)	15:30~17:00	『日頃ちがんでいる部位を伸ばそう!』	中高年	ストレッチ・リズム……
3	5/18 (水)	13:30~15:00	『ここちよい音楽に合わせて、心と体リフレッシュ』	どなたでもOK	ゆっくり気持ち良く伸ばします
4	5/20 (金)	16:00~17:00	『伸ばそう、心も体も』	どなたでもOK	高齢化するにしたがい、心も体も固まったり、縮んだりしてきます。すると、全ての事に不便、不自由なことが多くなり、対応が困難になったりします。心も体も動かして、変化させ、伸ばしてゆきたい。
5	5/21 (土)	10:00~11:30	『体と心を解放し、循環を良くしよう!』	一般成人	ストレッチ・お楽しみ??・リズム運動……
6	5/21 (土)	15:00~16:30	『めざせ!霜降り』~下腹のプニョプニョ脂肪を赤身の筋肉に~	中高年	ストレッチ・リズムで下腹、尻、足裏を意識して動く
7	5/22 (日)	10:30~11:30	『親子でノリノリ♪ 踊っちゃおう!!』	小学校低学年までの親子	ノリの良い音楽でリズムに合わせて踊っちゃおう!! バナナの体操や夢をかなえてドラえもん、会いたかったー♥のAKBもやるよ!!
8	5/23 (月)	13:30~15:00	『汗をかく!冷や汗をかく?と身体が生まれ変わる!!』	どなたでも男女問わず	座位での準備体操・曲に合わせたストレッチ・リズム体操・二人組でのほぐし……など
9	5/25 (水)	12:00~13:00	『火事だ!早く逃げよう~!』	自分で若いと思っている人、だれでもOK 足を痛めている人不可	楽々ジョギングしながら動く(時々歩く)・各部位の運動(軽く動かす、強くやらない)
10	5/27 (金)	10:00~11:30	『健康体操で身体をパワーアップ!そしてリフレッシュ!』	どなたでもOK	音楽に合わせ、心を弾ませ、仲間と元気に体操しましょう
11	5/27 (金)	13:30~15:00	『体操は心と身体の栄養素』	60歳以上の男女	歩き・ストレッチ・リズムで動く
12	5/31 (火)	13:00~14:00	『楽しいうさぎのダンスもステキだけど、私はのろまなカメでいきます』	中高年男女問わず、体操初心者・初級程度	毎日続けたいストレッチ・一日のシーンにおけるストレッチ・初めての方にも難しくなく、手首、足首回しから行います
13	6/3 (金)	13:30~14:30	『ストレッチ』	どなたでもOK	貴方の寝起きはいかがですか?簡単なストレッチで貴方の寝起きが良くなるかも…? タオルも使って身体全体を伸ばすストレッチをします

NO.	レッスン日(曜)	時 間	タイトル	対 象 者	内容・指導者の思い
14	6/5 (日)	14:30~15:30	『からだをほぐす パンパン体操』	大人	手をたたいたり、お尻をたたいたり、脚をたたいたりして、楽しい曲でストレッチ体操
15	6/6 (月)	13:30~15:00	『Here We GO!!』 ~Let's Dancing with me~	はじける50歳代~	“僕らのヒーロー”で一曲動く。少し走るかも…二人組で楽しく…
16	6/7 (火)	13:30~14:30	『365歩のマーチ』	どなたでもOK	年齢層関係なく、前 後ろ 左 右歩くことから始めます
17	6/8 (水)	13:30~15:00	『出合った仲間と息はずませて、踊っちゃお!』	どなたでもOK	二人組ストレッチ、一曲を簡単な作品で通す(レクダンス風)
18	6/10 (金)	10:30~11:30	『めざそう! マイナス10歳!』	中高年	イノアの最初のストレッチを中心に、リズムで動く
19	6/12 (日)	13:30~15:00	『意識して体を動かそう!』	どなたでもOK	今どこを使っているか…? 意識して動かしましょう
20	6/13 (月)	13:30~15:00	『岡ちゃんのヒップのひ・み・つへようこそ!!』	体操初心者・初級程度	ストレッチ・リズム体操… お尻の周りを使うと、脚の裏から首(頸椎)までが動くことに気づきます
21	6/14 (火)	13:00~14:30	『身体のびのびで、心もびのび』	どなたでもOK	身体を伸ばすことの気持ち良さを知っていただきたい。
22	6/15 (水)	13:30~14:30	『みんなで楽しく ルンルンダンス!!』	どなたでもOK	歩く程度のテンポの曲に合わせて、楽しく動きます
23	6/16 (木)	13:00~14:00	『風』~自分の体の中で生まれる風、自分の心を吹き抜ける風、周りの人との間に舞い上がる風、心地よい風をみんなで共有したい~	20~40歳代 (中心)	ストレッチ(そよそよ)・リズム(さわさわ)→(さー)→(ビューン)→(熱い風が大きくうねる)・クールダウン(ス〜)・ふれ合い(ほわーり)・ストレッチ(ふんわり)・最後に(ほくほく)
24	6/17 (金)	16:30~17:30	『“あっ!! 伝わらない神経”とリズムで動こう』	一般成人	指遊び・ストレッチ・イノアのストレッチ・歩いて楽しく123
25	6/19 (日)	12:30~13:30	『元気キッズ 伸び伸びジュニア み~んな集まれ楽しいジャ~ン..プ』	3歳~中学生	ラジオ体操的なストレッチ・フラフープで…マットで…ディズニーソングでウキウキ、ルンルン
26	6/21 (火)	13:30~15:00	『ストレッチを中心とした、やさしいリズム体操』	どなたでもOK	ストレッチ・リズム体操
27	6/26 (日)	13:30~14:30	『身体を楽しく動かそう』	どなたでもOK	みんなで楽しく動きましょう
28	6/28 (火)	10:00~11:30	『肩甲骨まわり、股関節をほぐし、動いた後は心も体もリフレッシュ』	60歳以上 どなたでも	ボールを使ってストレッチ・リズムで動く(敷物持参)

☆ 上記のレッスンは、同好会員および体操をしていない方が対象です。(ハローフレンズイノア会員は対象外) 定員は、30名です。定員になり次第締め切ります。

☆ 受講ご希望の方は、レッスンごとに、お名前、連絡先(電話)、所属グループ名を申し込み用紙に書いていただきます。(体操のグループに所属していない方は紹介者) お電話での申し込みも受け付けます。 前日まで申し込み可とします。

☆ 申し込み後、都合で欠席の場合は、事前にご連絡下さい。

NO.

幸子

奥原

小島

仲

大橋

広美

田中

南

前野

京子

村上

日高

堀の

NO.

泰代

井上

大堀

磯貝

青幸

切石

岡田

龍

小仲

加藤

久田

村田

貼る

道嶋

はや