



イスに座りながら無理のないストレッチや筋肉に負荷を掛けながら体温を上げることで、血行や代謝も促進され免疫力が高まり、細菌やウイルスが体内に侵入するのを防ぎやすくなります。

【日 程】 1月7日,14日,21日,28日,2月4日,18日,25日,3月4日,11日,18日

毎週金曜日（全10回）※2月11日は休講

【時 間】 11:00~12:00

【料 金】 7,500円

【講 師】 長野信一、多胡肇、長江明子



長野信一

日本体操研究所 所長
NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員
全国の企業・団体等への健康づくりの
講演・実技指導を行っている。
元NHKテレビ・ラジオ体操・みんなの
体操指導者。



多胡肇

1998年～現在までNHKテレビ・
ラジオ体操 指導者。
日本工業大学 スポーツ非常勤講師。



長江明子

資格：健康運動指導士
地域住民や高齢者の体操教室や
婦人体操教室のインストラクター
として活動。

お問い合わせ：〒157-0074 東京都世田谷区大蔵4-7-1
世田谷区立大蔵第二運動場 管理事務所
Tel: 03-3416-1212



公式Twitter →

