

はじめよう！ おうち de 気ままに エクササイズ



Enjoyment!
簡単!

令和3年6月10日～8月5日

9:30～10:30 毎週木曜日/全8回

定員30名

自宅でできる筋トレやコンディショニング、ストレッチ、ヨガ等を
オンラインレッスン(Zoom)で受講できます

参加料

4,000円 (全8回)

振込または体育協会事務局で現金払い
※振込手数料は申し込み者負担

参加上の注意

- カメラ付きPC又はスマートフォンをご用意ください
※スマートフォンの場合、通信容量が大きいいためWi-Fi環境を推奨します
- 自宅等で通信機器から2メートル程度離れ運動できるスペースを準備してください
- オンライン会議システム「Zoom」を使用するため事前に使用される通信機器に「Zoom」をダウンロードしてください

申込方法

(公財)富山市体育協会HPから
お申し込みください

富山市体育協会

検索

申込期間

令和3年5月5日(水)
～5月27日(木)

《注意事項》

- ・応募多数の場合5月28日(金)に抽選し応募者全員にメールにて通知します
- ・富山市体育協会のドメイン(@taikyou-toyama.or.jp)を受信できるようにしてください

初心者
大歓迎

当選された方には後日、メールでZoomの利用方法と
ミーティングID、パスワードを送信します

※新型コロナウイルス感染拡大により中止になる場合があります

公益財団法人

富山市体育協会

[TEL] 076-432-1117 [FAX] 076-433-7474

[URL] <https://www.taikyou-toyama.or.jp/>

(公財)富山市体育協会
LINE公式アカウント始めました!
QRコードを読み込んで
お友だちになりましょう
情報をすばやく配信。お得な特典もGET



コンディショニング

動きの一例



心や身体を
より良い状態に整えます!

初心者の方でも安心!
簡単ヨガでリフレッシュ!

ヨガ



筋トレ・ストレッチ



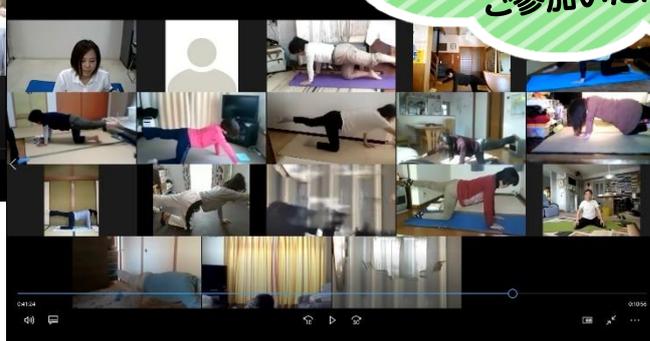
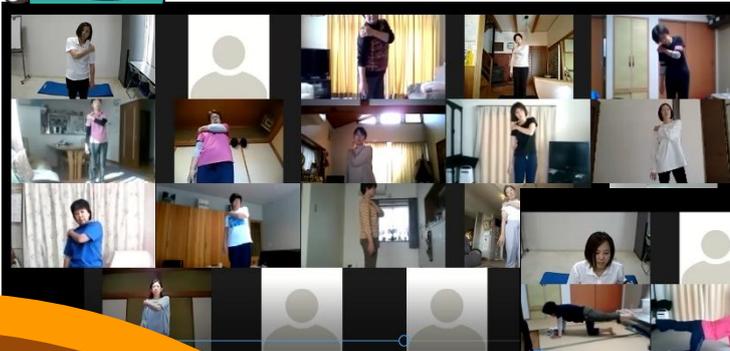
自宅で継続できる
筋トレやストレッチも
ご紹介します!

無理なく!
楽しく!!



- ◎立位、座位、四つん這い等の姿勢を取りながら活動します
- ◎タオルやペットボトルなど身近にあるものを使用して活動します
- ◎動きのレクチャーは、講師がその都度、音声で行います
- ◎無理のない範囲で自分にできる動きを行っていただきます

講師が参加者の様子を
確認できるように
自分側のカメラをONにして
ご参加いただけます



受講の様子
※昨年度の例