

いつまでも自分の足で歩こう 海の公園体操教室

日程

~~9/8~~ ~~10/13~~
11/10 12/8
10:00～11:00

料金

初回無料！
2回目以降は¥500となります。

場所

海の公園管理センター内
ふれあいセンター
貸し会議室

持物

飲み物
タオル
動きやすい服装

申込

申込はLINEQRもしくはお電話にて行います。QRコードの場合、「金沢臨海サービス」を友達登録し配信されるURLからお申込みください。

前日13時までにお申し込みが3名に満たない場合、中止となります。
中止の場合、お電話にてご連絡差し上げます。



TEL.045-785-3525

電話受付時間

平日9:00～17:00

(公財)横浜市緑の協会
(株)金沢臨海サービス
グループ

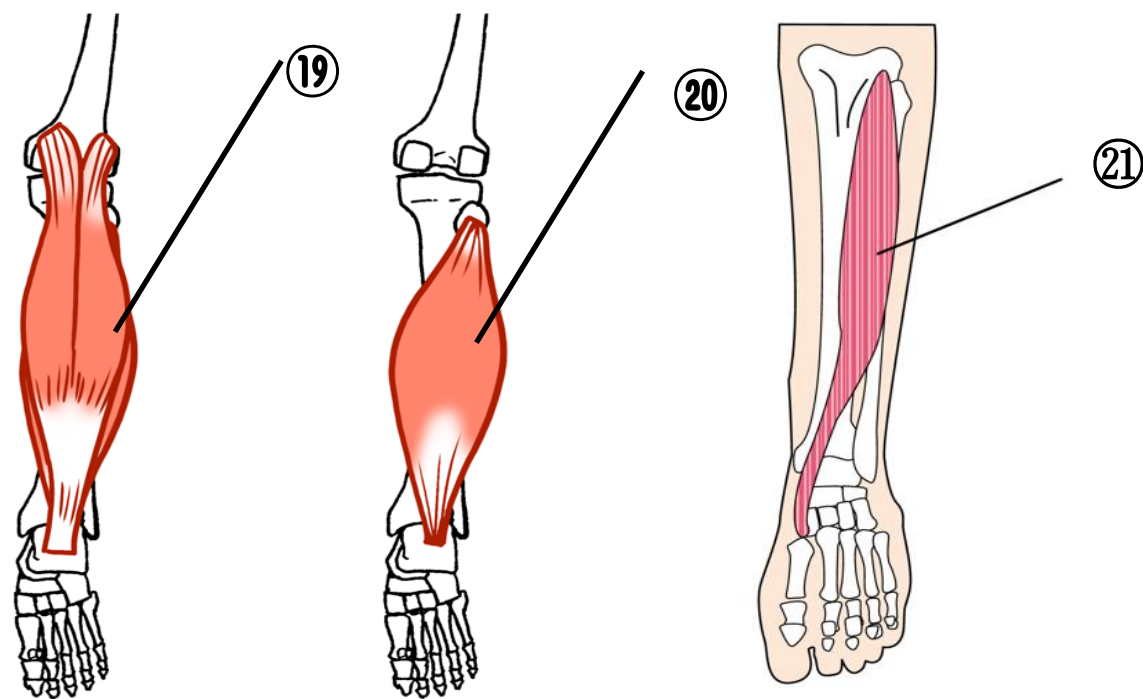
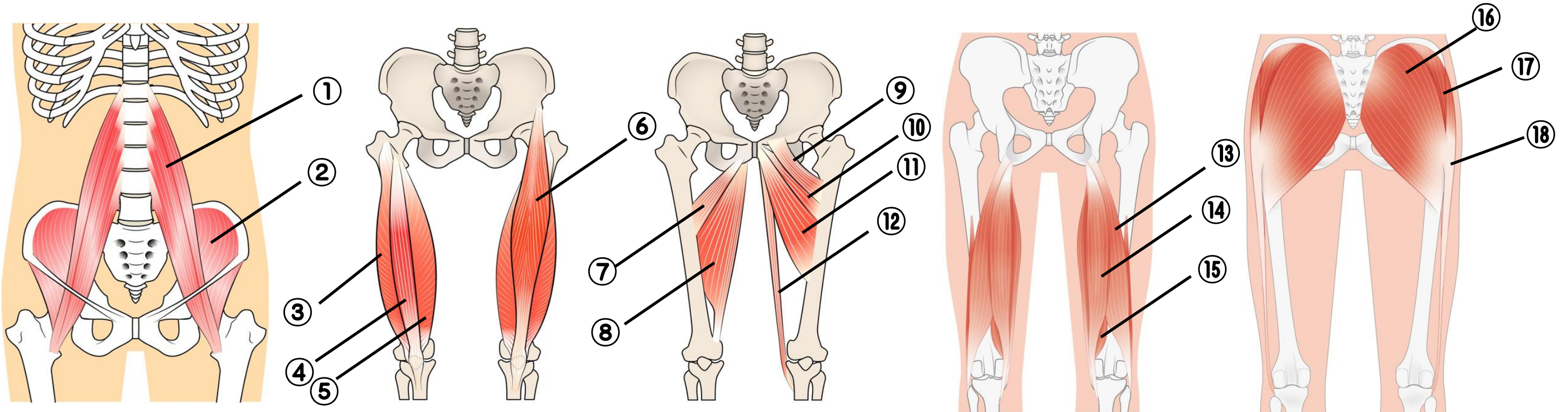


遠藤聖和

大手フィットネスクラブで10年以上勤務しておりました。現在も海の公園維持管理スタッフとして従事しながらフリーランスとして運動指導を行なっております。
教室内では下のクイズのような筋肉の名前・働きなどを解説しながら運動を行います。体力に不安がある方、運動したいけど何から始めたらいいかわからない方、お気軽にご参加ください！

足の筋肉

いくつ名前わかる??



- | | |
|------------|----------------|
| ① だい〇〇筋 | ⑪ 〇〇〇ないてん筋 |
| ② ちょう〇〇筋 | ⑫ 〇〇筋 |
| ③ 〇〇そくこう筋 | ⑬ だいたい〇〇〇筋 |
| ④ 〇〇〇〇〇こう筋 | ⑭ はん〇〇よう筋 |
| ⑤ 〇〇そくこう筋 | ⑮ はん〇〇よう筋 |
| ⑥ 〇〇〇〇ちよつ筋 | ⑯ だい〇〇筋 |
| ⑦ 〇〇〇ないてん筋 | ⑰ 〇〇〇でん筋 |
| ⑧ 〇〇ないてん筋 | ⑱ だいたい〇〇〇〇ちょう筋 |
| ⑨ 〇こつ筋 | ⑲ ひ〇〇筋 |
| ⑩ 〇〇ないてん筋 | ⑳ ひ〇〇筋 |
| | ㉑ ぜん〇〇こつ筋 |