

**無料!**

**健康・介護・子育て支援教室をLive配信で受講!**

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【腹周り特化型エクササイズコース】

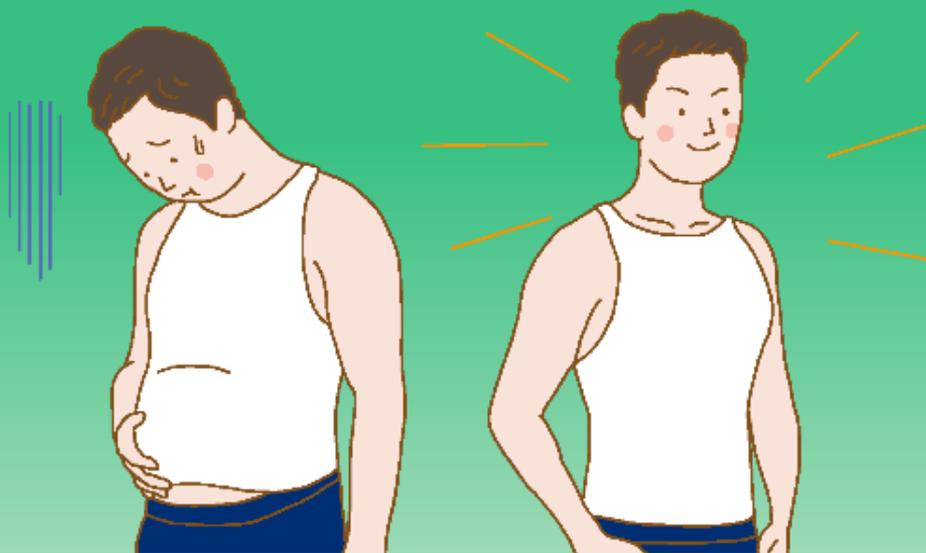
いつでもどこでもエクササイズを日常に取り入れよう!  
たったこれだけのことでカラダが変わる!?

# お腹周りのエクササイズ

**Live  
配信型教室**

2025年  
10月25日  
AM10時~

健康づくりのための、  
お腹周り特化型  
エクササイズ



※椅子、有ればヨガマット、バスタオル、フェイスタオルをご用意してご参加ください。  
※一緒に楽しくエクササイズを実践しましょう!

## 講座のポイント

気になるお腹周り、どんな運動がカラダの改善に効果的でしょうか?  
それぞれのお腹周りのタイプ別の原因と対策を紹介します。  
そのうえで、腹筋の使い方と有酸素運動を実際にその場でやってみます。

**日時**

2025年10月25日(土)  
10時00分~11時20分

【講師プロフィール】

**殿塚 有希子 氏** 健康運動指導士

## ■「腹周り特化型エクササイズ」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

項目	内容
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本セミナーのポイント</li> <li>●講師の自己紹介</li> </ul>
はじめに	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動を行う際の注意点</li> </ul>
運動の役割、必要性	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動の大切さ、効果を知る</li> </ul>
【実技】 お腹周りのタイプ別原因と対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分のカラダの状態を知る                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・あなたのお腹はどのタイプ？</li> <li>上腹部ポッコリ型</li> <li>下腹部ポッコリ型</li> <li>浮き輪型</li> <li>カチカチ過緊張型</li> </ul> </li> </ul>
【実技】 お腹周りのタイプ別運動法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動の種類、タイミング、強度                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・何を？ いつ？ どのくらい？</li> <li>ストレッチ</li> <li>筋力トレーニング</li> </ul> </li> <li>●日常生活にエクササイズを取り入れよう                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・腹筋は鍛えるのではなく使うのです！</li> <li>・ぎっくり腰や慢性腰痛など予防しよう！</li> <li>・身近な用具を利用して（タオルなど）</li> </ul> </li> </ul>
【実技】 脂肪燃焼エクササイズ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●脂質異常症の予防・改善運動                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムに合わせて有酸素運動+筋力トレーニング</li> </ul> </li> </ul>
まとめ・質疑応答	<ul style="list-style-type: none"> <li>●いつでもどこでもエクササイズを取り入れよう！</li> </ul>

講座をお申込み後に、ウェビナーの事前登録のご案内が届きます。

事前登録されるとウェビナーのID・パスワードなどが届きます。

1名のIDで、同居のご家族みなさまでご視聴いただくことは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。

視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境等でご利用ください。