

017

# フィットネス&ヨガ入門

人気トレーナーが教える最高の自宅トレーニング!

## 講座内容

健康で充実した毎日を送るため活力あるカラダでいることは必要です。そんなカラダを支えている筋肉は健康の基本。「筋力」とともに、「柔軟性」や「機能」を向上させていくことは健康寿命の延伸に大いに寄与していることは皆さんもご存じの通りです。本講座は簡単な筋力トレーニングとヨガを通して、皆様のカラダを支える筋肉、さらには健康な気持ちであるためのヒントがご提供できる内容です。運動不足の方でも安心してご参加できる内容となっています。

期 間	11月9日	受講料	2,000円
曜 日	土曜日	定 員	30名
時 間	16:00~17:30	会 場	横浜・関内キャンパス
回 数	1回	持ち物	お水、動きやすい服装、タオル
備 考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は無料で貸し出ししますので申込時に「ヨガマット希望」とお申し付けください。バスタオルでも結構です。</li> <li>・小学生以下のお子様は、大人同伴であれば無料でご参加頂けます。</li> </ul>		

## 講座スケジュール

回数	日 程	内 容
1	11月9日(土)	フィットネス&ヨガ入門 運動不足、運動初心者の方でも安心してご参加できる筋力トレーニングと体の柔軟性と機能を向上させるヨガを実施いたします。

## 講師紹介



### 糸賀 裕(いとが ゆう)

スポーツトレーナー

・株式会社UCT代表取締役/宅トレナビゲーター

【所持資格】

・柔道整復師/はり師、きゅう師

【経歴】

2018年にパーソナルトレーニング・不調の改善・美容施術がワンストップで受けられるUCT鍼灸院・パーソナルジムを開業。今までのべ1000名を超えるお客様を結果に導き、地域の方々だけでなく芸能人や世界で頑張るアスリートまで幅広い方々へのサポート歴あり。トレーナーとして19年の経験を活かし、SNSでは自宅のできるトレーニングを中心に筋トレ迷子、万年ダイエットを救う宅トレナビゲーターとして活動中!プライベートでは4児の父として子供たちと休みの日にはアウトドアを楽しみ、1つでも多くの経験をして人生の肥やしにして欲しいと思っている。その一環で自身が主催したアウトドアチャリティフィットネスイベントでは初開催にも関わらず80名近くの方に集まっていたが、今後も運動を通じてより多くの人の人生を豊かにしたいと思っている。



### 西林 さき(にしばやし さき)

ヨガインストラクター

ヨガインストラクター。大手ヨガスタジオで年間500本以上のクラスを担当。ヨガを通して子どもや女性の心と体のケアをしたいと考え、フリーランスに転向。学校や企業等で幅広く活動中。自身が運営するYoutube「さきヨガちゃんねる」は登録者数は30万人を突破。2023年ストレッチ本「90秒で体が変わるほぐしヨガ」を出版。ミス・ワールド2018ミスヨガ賞受賞。