

石上先生の運動について



先生プロフィール

名前: 石上真那斗

所属: NPO 法人遠軽町スポーツ協会

資格: 健康運動実践指導者

JATI-ATI、水泳準指導員

JCCA ベーシックインストラクター

JCCA コアフォーストレーナー

CKTT 認定トレーナー

参加者の一言

なにより楽しく、元気よく運動指導を行いたいと思います！みなさまと一緒に運動が出来ることを楽しみにしています！一緒に健康寿命を延ばしましょう！

運動の内容



ストレッチ、筋力強化運動、脳トレを組み合わせたトレーニングプログラムです。ストレッチは、柔軟性を高め、関節の可動域を広げ、身体の硬さを改善します。筋力強化運動は、筋肉量を増やし、骨密度を向上させ、日常生活での動作をより簡単に行えるようにします。脳トレは、認知症の予防にもつながる思考力や判断力、反応速度を高めるためのトレーニングです。専門的な知識や技術の元、安全で効果的な運動を提供します。



担当者から一言



石上先生は、講師の中で最年少ですが、健康運動実践指導者の資格を保持しており、専門的な知識や技術をもっています。また、参加者とのコミュニケーションを大切にしています。フレッシュなアイデアや姿勢で、みなさんに新しい刺激を提供します。

石上先生と一緒に健康やかで充実した毎日を過ごしましょう！