

第13回 熊本いいくに会 いいくに塾

開催日時： 2008年9月11日(木)

講師： コナミスポーツ インストラクター 甲斐 清也 氏

開場： くまもと県民交流会館パレア



今回のいいくに塾は、“その気にさせる、肉体改造講座” 皆さんやる気満々でした。



コナミスポーツから来て頂いた、甲斐氏

第13回目のいいくに塾は、健康管理やスタイル維持にも大切な、各個人の体質や体の状態に合わせたストレッチの方法などを講演していただきました。
また、後半は実際にストレッチ運動を指導していただきながらやってみました。



BMIの計算方法をお聞きして、即皆さんも携帯電話などで計算していました。そして、エッ！ワ～！ホッ！…色々です。
BMIの計算方法は覚えていますか？
肥満度(BMI) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) でしたよね！

今回は、ストレッチの実践もあることで、皆さんもスポーツカーな服装に着替えての講座でした。



いよいよ実践やってみよ～



今回のストレッチは入門変で無理の無いようにと言う事でしたが、皆さんの中には厳しい顔もあったような？ 私も：ぞした(事務局永松より)



脳の活性化をして、後半は実践です。しかし、これなかなか難しく、危機感を覚えるほどでした。