

教室プログラム

期間 3ヶ月プログラム（令和3年12月18日～令和4年3月19日）

配信時間 毎週土曜日10:00～11:00（案内9:30）
※プログラムにより変動あり

	日時・場所	主な内容	ねらい	備考
1	スクリーニング 12月18～19日 ロクト整形Az	・採血・写真撮影 ・身体計測 （身体組成・腹囲） ・体力測定・形態測定	現在の生活習慣及び身体状態・生活状況について把握する	
2	12/25 Online配信 運動指導 フィードバック(30分程度) 12月25～26日 2日間期間限定指定 ※時間は指定	運動指導 ～個別カウンセリング～ ・栄養指導 ・採血結果説明	ストレッチ ロクトレ	LINEにて情報配信・Youtube・ZOOM LINEにて情報配信・ZOOM
3	1/8 Online配信	運動指導	ロクトレ	LINEにて情報配信・Youtube・ZOOM
4	1/15 Online配信	栄養セミナー	食事調整のコツ	LINEにて情報配信・Youtube・ZOOM
5	1/22 Online配信	運動指導	ロクトレ ウォーキングのコツ	LINEにて情報配信・Youtube・ZOOM
6	実践：奥武山公園 1/29 10:00～11:00 ※参加人数が多い場合は 時間を分ける可能性あり	運動指導	ウォーキング実践	
7	2/5 Online配信 2/12～13日 Onlineカウンセリング	栄養セミナー	癖から対策！あなたの食習慣 食事写真よりフィードバック ・希望の方は時間調整でInbody検査	LINEにて情報配信・Youtube・ZOOM
8	2/19 Online配信	運動指導	リラクゼーションのコツ	LINEにて情報配信・Youtube・ZOOM
9	2/26 Online配信	調理実習動画	ロクトキッチン 時短でヘルシーな動画配信	LINEにて情報配信・Youtube・ZOOM
10	3/5 Online配信	運動指導	筋力UPのコツ	LINEにて情報配信・Youtube・ZOOM
11	3/12 Online配信 評価 3/12,13 ・ロクト整形Az 2日間期間限定指定 ※時間は指定	・採血・写真撮影 ・身体計測 （身体組成・腹囲） ・体力測定	ロクトレ	LINEにて情報配信・Youtube・ZOOM
12	3/19 Online配信	閉校式	教室参加の評価 （振り返り・Onlineアンケート）	LINEにて情報配信・ZOOM

時 間	講座のある日
9:30	ZOOM入室可能
10:00	☆☆ 講座開始 ☆☆
11:00	教室終了

※ZOOMへのご案内は、前日18:00頃ご案内いたします。