

自啓寮「肉体改造」講演会

6月26日、自啓寮で「めざせ！肉体改造パートⅢ」講演会が行われました。

講師の及川裕子先生は仙台市内を中心にスポーツクラブや、スタジオで、エアロビクス・アクアビクス・ヨガ&ピラティス・ピラティスライフなどのレッスンを担当し、運動と栄養を組み合わせた健康で美しい体作りを提案しています。

昨年度に引き続いての開催となり、その続編です。

参加生は80名の寮生で、講座内容は食事と運動の話からボクシング部員と脳トレ・エアロビクス・ファンクショナルトレーニング・タイヨガ。本格的なエクササイズや体幹トレーニングにチャレンジしました。運動部で頑張ってる生徒もいれば、運動不足の生徒も大いに盛り上がり、笑顔いっぱいの講演会になりました。



自啓寮「肉体改造パートⅣ」講演会

10月16日、自啓寮で「めざせ！肉体改造パートⅣ」講演会が行われました。

前回に引き続き、及川裕子先生をお招きし1年1組義務入寮生と通年生がエクササイズにチャレンジしていい汗を流しました。

おそらく、明日は筋肉痛かな……。笑顔いっぱいの講演会になりました。

