

愛犬のアンチエイジング・エクササイズ 連続講座 2015年1月～



- ★ 愛犬にはいつまでも元気でいてほしいから！
- ★ 気軽に老化予防のエクササイズを楽しもう！（シニアさんも歓迎）
- ★ そのままにしておくとも弱ってくる後ろ足。楽しく効果的に筋力アップ。
- ★ インナーマッスル&バランスアップ♪ ★ ヨガマット一枚分のスペースで。
- ★ おうちでも簡単にできる老化予防の運動です。
- ★ 運動でシニア期のボケ&寝たきりを予防しよう♪
- ★ 膝蓋骨脱臼、股関節が弱いなどのワンちゃんもご参加いただけます。
無理のない運動をお伝えします。

基礎編～応用編まで、全5回の連続講座です。

まずは基礎をお受けください♪
毎月開催。

エクササイズ 基礎編

2014年に開催したエクササイズ講座に参加した方は受講済となります

エクササイズ 応用編 ① 1月

エクササイズ 応用編 ② 2月

応用編①～④は、どんな順番で受けてもOK♪

エクササイズ 応用編 ③ 3月

エクササイズ 応用編 ④ 4月

総仕上げ オプション講座 5月
サーキットトレーニング

応用編①～④を受講された方のみ



講座の内容 みんなで楽しみましょう♪

基礎編

まずは基本を学ぼう！

ワンコの筋肉の衰えて？

基本のエクササイズをマスターしよう。

- 愛犬がシニアになったらどう変わる？
- 寝たきりを予防しよう！
- なぜ後ろ足が衰えてくるの？
- ポイントは後ろ足の筋力アップ
- 体を動かすことはとっても大切（免疫、脳）

◎ エクササイズ(基本)

- ★ スクワット
- ★ 障害物をまたぐ
- ★ 3本足で立つ
- ★ なーんちゃって砂浜歩き



応用①

インナーマッスル&バランス力をアップ！（前編）

- エクササイズで変わったびっくりワンちゃん
- バランス力、なぜ大切？
- インナーマッスルって何？
- ワンちゃんそれぞれに合った運動

◎エクササイズ

- ★ バランスディスクに乗ってみよう！
- ★ 障害物をくぐる
- ★ ビニールボートでバランスアップ！
- ★ 首を鍛えよう



応用②

インナーマッスル&バランス力をアップ！（後編）

- エクササイズで変わったびっくりワンちゃん
- 継続は力！筋力貯金をしよう。
- 体の歪みについて
- 普段の生活でも歪みはできちゃう。予防しよう！

◎エクササイズ

- ★ バランスボールを使ってみよう
- ★ なんちゃってサーフィン(横揺れ)
- ★ 平均台でバランスアップ

応用③

ふだんのお散歩でも鍛えちゃおう！

将来のために今からできる工夫。

- 筋力アップできるお散歩とは？
- ちょっとしたコース変更で脳に刺激を♪
- カートの上手な使い方。選び方。
- シニアに多い白内障。でも大丈夫！

◎エクササイズ(応用)

- ★ シニアになると苦手な後ろ向き歩き
スロープで後ろ足の筋力アップ！
- ★ 「タッチ」で色々な体勢をとってもみよう！
- ★ ステップ運動。
目が見えづらくなっても大丈夫！

応用④

五感を使ってエクササイズ！

「良い刺激&リラックス」で体も頭も健やかに。
愛犬と絆を深めるメディテーションタイム。

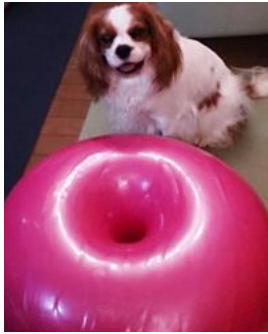
- ワンコと楽しむ音楽。音楽 + エクササイズ
- ワンコとの暮らしに使う音楽って？
- 嗅覚を使ってもらおう
- ハーブで集中&リラックス
- ワンコにもあるストレス？
- 愛犬と絆を深めるメディテーション
- 音楽、深呼吸、イメージ、タッチ

◎エクササイズ

- ★ ふみ心地がみんな違うよ！
肉球刺激ウォーキング
- ★ ここは草原？ハーブウォーキング
- ★ ゲーム。おいしいおやつを見つけよう
- ★ ストレッチ ウォーキング(腰)
- ★ リラックスのハーブ温湿布
- ★ ストレッチ(背中、腰)
- ★ 簡単メディテーションと一緒にリラックス



オプション講座 サーキットトレーニング



オプション講座 サーキットトレーニング
エクササイズの総仕上げをしよう！
応用講座で使った色々なアイテムを使って
エクササイズの復習をしよう♪

◎エクササイズ(基礎)
◎サーキットトレーニング

【アイテム】

バランスディスク、バランスボール、平均台、ステップ運動、etc…
基礎編 と 応用編 1～4 を終了した方のみ参加対象

単発受講も可能ですが、初回に基礎編をご受講ください。(2014年の「愛犬のアンチエイジング・エクササイズ」を受講済の場合は、応用編に参加できます。)

また応用編を受講する順番はご自由に選んでいただくことができます。

サーキットトレーニングでは、応用編で使ったアイテムを使いエクササイズの復習をします。(受講料 3,000 円)
連続講座に含みません。応用編 1～4 を終了した方対

【持ち物】一口サイズにしたおやつをお持ちください。

【定員】5 組

* 教室内にマットを敷いて開催します。動きやすい服装でご参加ください。

受講料:

●20,000 円 (全 5 回一括払い)

*2014 年の「アンチエイジングエクササイズ」を受講済の場合、応用編 1～4 まで一括払いが可能です。
16,000 円 (全 4 回一括払い)

* 受講料を一括でお支払いいただく場合、参加できない回は、次期への振替受講が可能です。

●4,500 円 (各回払い)

●3,000 円 (サーキットトレーニングのみ)

連続講座に含みません。応用編 1～4 を終了した方対象。

◎シニア犬と楽しく健やかに暮らすためには、様々な要素のケアが必要です。

”食・住・楽”について全 3 回の連続講座で学ぶ「シニアドッグと楽しもう！ ☆連続講座」も開催中！

◆お申込、お問合せ

DogLifeDesign ドッグライフデザイン

ホームページで参加者受付中です。 <http://www.doglifedesign.com/>

住所:東京都世田谷区駒沢 5-24-5

TEL & FAX:03-5433-2988

■ 東急田園都市線 駒沢大学駅下車 駒沢公園口より徒歩 17 分

■ 東急バス 渋 82 等々力行き 駒沢公園西口下車徒歩 2 分

講座の会場もドッグライフデザインです。