

# 心と体のシェイプアップ

～トレーニングでパワーアップ！基礎から応用まで～

トレーニングをする時、正しい体の使い方はできていますか？

この講座では、正しいトレーニング方法を基礎からしっかりと学びます。  
体の使い方に慣れてきたら、水を入れたペットボトルやチューブを使った筋力UP  
トレーニングも行います。

しっかり体を動かして、心もすっきりシェイプアップ！！  
どなたでも取り組んでいただけるよう、初心者向けのプログラムになっていますので、お気軽にご受講ください♪

いつでも、どこでも、  
楽しく体を動かしましょう。

(公社)ボディビル・フィットネス連盟 指導員 健康運動指導士  
土橋 光雄 先生

日 程 ◇ <土曜日★全17回>



4/8・22・29	7/1・8・22・29
5/13・27	8/5・12・26
6/3・10・24	9/2・9

時 間 ◇ 10:15～11:30

定 員 ◇ 24名(抽選時65歳以上の方優先)

場 所 ◇ 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

受講料 ◇ 10,710円 (初回全納)

締 切 ◇ 3/29(水)必着

※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、  
講座を中止する場合があります。

