

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～



いつでも、どこでも、楽しく体を動かしましょう。

(公社)ポティビル・フィットネス連盟 指導員
健康運動指導士

土橋 光雄 先生



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♪

日 程 ◇ 10/7・14・21、11/4・11・25
12/2・9・16・23、1/6・13・20・27
2/3・10・17・24、3/3・10・17

<金曜日★全21回>

時 間 ◇ 10:15～11:30

定 員 ◇ 30名 (抽選時65歳以上の方優先)

場 所 ◇ 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

受講料 ◇ 13,230円 (初回全納)

締 切 ◇ 9/27 (火) 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。