



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!

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♪

講師 ◆

(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 ◆ 10/7・14・28 <土曜日★全17回>

11/4・11・25

12/2・9

1/6・13・27

2/3・10・24

3/2・9・23



時間 ◆ 10:15～11:30

定員 ◆ 25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 ◆ 9/27 (水) 必着