

高齢者優先

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♪



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

NEW

火曜コース

日程 ★ 4/16・23・30
5/7・21・28
6/4・18・25
7/2・16・23・30
8/6・20・27
9/3 (全17回)

時間 ★ 10:15～11:30

受講料 ★ 10,710円(初回全納)

締切日 ★ 4月6日(土)必着

金曜コース

日程 ★ 4/12・19・26
5/10・24・31
6/7・14・28
7/5・12・26
8/2・9・23・30
9/6 (全17回)

時間 ★ 10:15～11:30

受講料 ★ 10,710円(初回全納)

締切日 ★ 4月2日(火)必着

定員 ★ 各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

