

## 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

