

## 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 ～

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

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?



### 火曜コース

日程★ 10/1・22・29、11/5・19・26、12/3・17・24、  
1/7・21・28、2/4(全13回)

受講料★ 8,190円(初回全納)

締切日★ 9月19日(木) 必着

### 金曜コース

日程★ 10/4・11・18、11/1・22・29、12/6・13・20、  
1/10・17・31、2/7・14(全14回)

受講料★ 8,820円(初回全納)

締切日★ 9月24日(火) 必着

時間★ 10:15～11:30

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