

高齢者優先

心と体のシェイプアップ



いつでも、どこでも、楽しく体を動かしましょう！



～ トレーニングでパワーアップ！ 基礎から応用まで ～



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

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♪

火曜コース

日程 ★ 4/15・22、5/20・27、6/3・17・24、7/1・15・22・29、
8/5・19・26、9/2 (全15回)

受講料 ★ 12,300円 (初回全納)

締切日 ★ 4月5日(土) 必着

金曜コース

日程 ★ 4/11・18・25、5/9・16・30、6/13・20・27、
7/11・18・25、8/8・22・29、9/5 (全16回)

受講料 ★ 13,120円 (初回全納)

締切日 ★ 4月1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

お申込はこちら



火曜コース



金曜コース

本講座は2025年2月5日時点の予定です。変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。