

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：土橋 光雄先生

(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

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

お申込みはこちら

火曜コース

金曜コース



火曜コース (全17回)



日程 10/7・21・28、11/4・18・25、12/2・16・23、
1/6・20・27、2/3・17・24、3/3・3/17
受講料 13,940円 (初回全納)
締切日 9/27 (土) 必着

金曜コース (全21回)



日程 10/3・10・17・24・31、11/7・21・28、12/5・12・
19・26、1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、3/6
受講料 17,220円 (初回全納)
締切日 9/23 (火) 必着