

# 高齢者優先 心と体のシェイプアップ

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♪

- 【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



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

## ※火曜コース (全21回)

- 【日程】 4/7・14・21・28、5/12・19・26、  
6/2・9・16・23・30、7/7・14・21・28、  
8/4・18・25、9/1・8  
【受講料】 17,220円 (初回全納)  
【締切】 3/28 (土) 必着

火曜コースの  
お申込みはこちら



## ※金曜コース (全22回)

- 【日程】 4/10・17・24、5/1・8・15・22・29、  
6/5・12・19・26、7/3・10・17・24・31、  
8/7・21・28、9/4・11  
【受講料】 18,040円 (初回全納)  
【締切】 3/31 (火) 必着

金曜コースの  
お申込みはこちら

