

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

【場 所】 西ふれあいセンター
3階 ふれあいホール

【定 員】 各コース30名
(抽選時65歳以上の方優先)

【受講料】 各コース4,920円 (初回全納)



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6回)

【日 程】 10/6・13・20・27、
11/10・17

【締 切】 9/22 (火) 必着

火曜コースの
お申込みはこちら⇒



※金曜コース (全6回)

【日 程】 10/2・9・23・30、
11/6・13

【締 切】 9/17 (木) 必着

金曜コースの
お申込みはこちら⇒

