

**「トレーニングマシン」を使った筋トレ教室
土曜日 8:30 より開催！ただいま 11 期生募集中！**



こんな方にオススメです

- 階段を最近使っていない
- 健康診断で運動を薦められた
- 平日忙しく運動できない

**50 歳からの
筋トレ教室**

詳細は裏面をご覧ください

50歳は人生の半分。まだまだ強い筋力が必要です。

◆教室プログラム例

① ウォーミングアップ(15分)

「ダイナミックストレッチ（動的ストレッチ）と有酸素運動」

② メイン運動(30分)

「トレーニングマシンを使った筋力トレーニング」

大筋群（太ももや胸、腹等）を中心に、基礎筋力の向上を図ります。
力強い筋力、美しい姿勢づくりを目指しましょう。

③ クールダウン(10分)

「スタティックストレッチ（静的ストレッチ）」



◆効果測定&特別講習

運動やトレーニングが長続きしない一番の理由は、「カラダの仕組みに対する理解と納得」がいかない状態で運動を始めるからです。やみくもにトレーニングをおこなってもカラダの変化を感じ取ることができず、疲労感が残るだけという結果を招きかねません。筋トレ教室では、皆さまにご理解いただき納得しながらトレーニングに取り組んでいただくため、効果測定と特別講習をご用意しました。

効果測定：定められたウェイト（重り）を一定のペースで、何回持ち上げられるかを測定し、トレーニング効果を確認します。
（初回と11回目に実施）

特別講習：カラダの仕組み・筋肉が強くなるための基礎知識を、スライドを用いて分かりやすく解説いたします。

◆ご案内

対象：50歳以上の男女10名 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます

期間：平成30年4月～6月（下記のスケジュールで実施します）

受講料：14,500円（税込）/回（12回）

キャンセル料：次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます。講習開始3日前までは受講料の半額、講習開始日以降は受講料の全額。

場所：ヘルスパ塩尻トレーニングプラザ 1F トレーニングジム

特典：ジム一般利用+お風呂利用（教室受講日に限る）

スケジュール詳細

期間	日程	時間
4月度	7、14、21、28日(土)	8:30~9:30 (60分間)
5月度	12、19、26日(土)	
6月度	2、9、16、23、30日(土)	
効果測定	4月7日、6月30日(土)	8:30~10:00
特別講習	4月28日(土)	(90分間)

オススメの理由

- ①教室形式でおこなうため、教室担当者にいつでもアドバイスをもらえる
- ②正しく筋トレをおこなうことで、基礎筋力の向上が大いに期待できる
- ③効果測定&特別講習で「理解して納得して」取り組める

よくあるQ&A 教室担当者が答えます

Q1. 運動初心者でも大丈夫ですか？

A. 全く問題ありません。初心者の方にこそ参加していただきたい教室です。過度な負荷はかけませんのでご安心ください。

Q2. ひとりでも申し込むことが不安です...

A. 基本的には多くの方が個人でお申込みされています。また同じ目標ということで教室を重ねるごとに「仲間が増えた」とのお声もあります。ご安心してお申込みください。

Q3. 60代も参加できますか？

A. もちろん参加できます。

公益財団法人体力づくり指導協会

指導員 長岡 宏樹

(高齢者体力づくり支援士 マスター健康運動指導士)

★申込期間は3月27日までに申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えて施設受付にてお申し込みください★

S-1804NP-0002

プログラム詳細等にご不明な点はお気軽にご相談ください



内閣府認定 公益財団法人体力づくり指導協会
ヘルスパ塩尻

塩尻市大門1番町1-1
TEL.0263-54-3939
www.tairyoku.or.jp