

「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！ 第24期生募集中！



7～9月開催
6月7日申込開始

夏、新しいことを始めたい方へ

50歳からの 筋トレ教室

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。

「運動やトレーニングが長続きしない一番の理由は「カラダの仕組みや目的に合った運動方法を理解していない状態」で運動を始めてしまうからです。

本教室では運動の知識を理解しながらトレーニングに取り組んでいただきます。

また、運動効果測定によりトレーニングの効果を実感いただけます。

教室は講座形式で開催するため、一人では不安という方でも安心して受講ができます。



公益財団法人体力づくり指導協会
指導員 古瀬 龍斗
NSCA 認定パーソナルトレーナー

■教室の流れ

◆ウォーミングアップ

動的ストレッチと有酸素運動でカラダを運動モードにしていきます



◆筋力トレーニング

トレーニングマシンやダンベル、自体重を利用したトレーニングです



◆クーリングダウン

静的ストレッチで疲労の除去をします



■効果測定・特別講習

◆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。さらに体組成計を使いカラダの変化を確認していきます(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や目的に合わせた運動方法を、スライドを用いて分かりやすく解説します



■参加者の声 (受講者アンケートより) ※個人の感想であり、効果には個人差があります

運動不足での体調不良が解消された
体力がついた
体重が減った

肩こり・腰痛が無くなった
偏頭痛が無くなった
血圧が下がり安定した

1週間の疲れが取れ、気持ち的にも
スッキリした
階段の登りが疲れにくくなった

筋肉のつき具合やどの部分が
弱いのがよくわかった

■教室概要

対象: 50歳以上の男女12名

※定員になり次第締め切りとさせていただきます

期間: 2021年7月~9月

受講料: 14,800円/期(全12回)

申込期間: 6月7日(月)~6月29日(火)

申込方法: 施設設置の受講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込みください

※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日前から前日までは受講料の半額

講習開始日以降は受講料の全額

※最少催行人数に達しない場合は中止することがあります

場所: ヘルスパ塩尻トレーニングプラザ

■受講特典: ジムトレーニングルームおよびお風呂利用
(教室実施日に限る)

■教室スケジュール

| 期間 | 日程 | 時間 |
|------|---------------------|--|
| 7月度 | 3※、10、17、24※、31日(土) | 8:30~9:30 (60分間) <small>※の印のある日は下段の時間となります</small> |
| 8月度 | 7、21、28日(土) | |
| 9月度 | 4、11、18※、25日(土) | |
| 効果測定 | 7月3日、9月18日(土) | 8:30~10:00 (90分間) |
| 特別講習 | 7月24日(土) | |

■新型コロナウイルス対策



S-2105NP-0010

プログラム内容等ご不明な点は
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

