

体力の衰え・体調の変化を感じ始めるのが「50代」。だからこそ。

女性限定

50歳からの筋トレ教室



■教室の流れ

◆ウォーミングアップ

◆筋力トレーニング

◆クーリングダウン

よくある質問 Q&A

教室担当者がお答えします！

担当指導員 稲葉和美

■効果測定・特別講習

定められたウェイト（重り）を何回持ち上げられるか測定し、トレーニング効果を確認します。また、カラダの仕組みや筋肉がつよくなるための正しい知識をわかりやすく解説いたします

Q1. 運動初心者でも大丈夫ですか？

A. 全く問題ありません。初心者の方にご参加していただきたい教室です。丁寧に指導いたします。

Q2. 筋トレするとどんな効果が期待できますか？

A. 筋肉が「力を発揮しやすい状態」になり、姿勢の矯正、日常活動量の増加、生活習慣病予防、尿漏れ予防などに効果が期待できます。

Q3. 腰痛持ちですが参加できますか？

A. 無理のない範囲で筋トレすることで、痛めている部位の改善も期待できます

■教室概要

対象：50歳以上の女性17名

※定員になり次第締め切りとさせていただきます

※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

期間：2022年10月～12月

受講料：16,000円（税込）/3ヶ月週1回/全12回

26,700円（税込）/3ヶ月週2回/全24回

6,050円（税込）/1ヶ月週1回/全4回

10,150円（税込）/1ヶ月週2回/全8回

申込方法：教室受講日3日前までに施設設置の受講申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料と顔写真を添えて施設受付へお申込みください

※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

場所：君津メディカルスポーツセンター内

トレーニングルーム

受講特典：教室受講された日に限り

カルシウム人工温泉の利用ができます

■教室スケジュール

| 期間 | 日程 | 時間 |
|------|-----------------|---------------------|
| 10月 | 4※、11、18、25日（火） | 8：45～9：45 （60分間） |
| | 1※、8、15、22日（土） | |
| 11月 | 8、15、22※、29日（火） | |
| | 5、12、19※、26日（土） | |
| 12月 | 6、13、20、27※日（火） | |
| | 3、10、17、24※日（土） | |
| 効果測定 | 10月4日、12月27日（火） | 8：15～9：45 （90分間） |
| | 10月1日、12月24日（土） | |
| 特別講習 | 11月22日（火） | |
| | 11月19日（土） | |

□■ 新型コロナウイルス対策 □■



公益財団法人体力づくり指導協会
君津メディカルスポーツセンター

君津市西君津 11-1
TEL.0439-88-0611
www.tairyoku.or.jp/



K-2208 HF-0053