

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



担当：稲葉 和美 運動指導歴：28年

一言：健康なカラダを作るためには運動は必要です。運動が苦手でも大丈夫です。いつまでも元気で動けるカラダを作りましょう！

## ■教室の特徴

本教室は一般開放前におこないます。そのため集中してトレーニングができ、講義→実技の流れにより理解して取り組むことができます。また効果測定などを実施し、トレーニングの成果を実感できます。

## ■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。

## ■教室の流れ

### ◆ウォーミングアップ

- ・リズム運動、ストレッチでカラダを温めます

### ◆筋力トレーニング

- ・やり方を確認しながら主にマシンで実施します

### ◆クーリングダウン

- ・ストレッチでケアをします

## ■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：2024年4月～6月、7月～9月

受講料：17,200円/3ヶ月週1回/全12回  
29,100円/3ヶ月週2回/全24回  
6,450円/1ヶ月週1回/全4回

申込開始：4～6月度分/3月3日(日) 11時～  
7～9月度分/6月9日(日) 11時～

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
4～6月	火曜クラス	4月 <u>2</u> *1、9、16、23日
		5月 7、14、 <u>21</u> *2、28日
		6月 4、11、18、 <u>25</u> *1日
	土曜クラス	4月 <u>6</u> *1、13、20、27日
		5月 4、11、 <u>18</u> *2、25日
		6月 8、15、22、 <u>29</u> *1日
7～9月	火曜クラス	7月 <u>2</u> *1、9、16、23日
		8月 6、13、 <u>20</u> *2、27日
		9月 3、10、17、 <u>24</u> *1日
	土曜クラス	7月 <u>6</u> *1、13、20、27日
		8月 3、10、 <u>24</u> *2、31日
		9月 7、14、21、 <u>28</u> *1日
※1 は効果測定日、※2 は特別講習日で教室時間が異なります		8：45～ 9：45 (60分間)
		8：15～ 9：45 (90分間)

K-2402HF-0002



公益財団法人体力づくり指導協会 君津市西君津 11-1 [www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/)

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611



# 施設利用に関する 会員制度のご紹介

成人(高校生以上)の方は、  
多様な会員制度をご用意しています。  
月額費用や詳細は、お気軽にお問い合わせください

## 総合会員



トレーニングルーム、スタジオレッスン、温水プール一般開放  
温浴施設をマイペースで自由にご利用できます。トレーニング  
ルームでは、目的に合わせ個別に運動プログラムを作成いたします。  
※一部ご利用時間に制限のある施設がございます



## スポーツ会員



トレーニングルームで筋力アップ温水プールで体力の増進など  
目的に合わせてトレーニングができます。

## ジム会員



トレーニングルームをメインに利用したい方におすすめです。  
人工温泉の利用もできるため疲労回復を図ることもできます。



## 成人水泳教室



「初心者がついていけるか不安」「高齢者には難しい」と感じている  
方が多いかもしれません。教室は泳力・体力別にクラス分けし  
てありますので、初心者・高齢の方でも安心して受講いただけます。

## 3ヶ月講習会のご紹介

3ヶ月登録で気軽に参加できます

### アクアビクス



### 水中歩行教室



【アクアビクス】

4月2日(火)～  
10,680円/3ヶ月/週1回  
※1回受講/1,230円

【水中歩行教室】

4月7日(日)～  
11,080円/3ヶ月/週1回  
※1回受講/1,230円