

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



## ■教室の特徴■

女性限定のため安心・集中してトレーニングができます！

## ■教室の流れ■

様々な動きで筋トレ準備！

丁寧な指導で正しく筋トレ！

最後にケアで疲れは残さず！



## ■効果測定■

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

## ■特別講習■

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

※対象：50歳以上の女性 各18名 ※定員になり次第締切りとさせていただきます

※持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、水分補給用飲み物

※期間：1月6日～3月28日 ※登録期間内で振替受講することができます

開催曜日	時間	受講料
火曜日・土曜日	通常レッスン 8:45～9:45 効果測定・特別講習 8:15～9:45	29,980円/3ヶ月週2回 17,720円/3ヶ月週1回

※1月6日(火)、10日(土)、3月24日(火)、28日(土)は効果測定、2月17日(火)、21日(土)は特別講習です

※1月3日(土)、3月31日(火)は休講です

※場所：勤労者総合福祉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

※申込開始：12月7日(日) 11:00～

申込方法：施設設置の受講申込書に必要事項をご記入の上、受講料と顔写真を添えて施設受付へお申込みください

※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。予めご了承ください。



公益財団法人体力つくり指導協会 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

