

女性限定!

「キツイのはムリ…」
そんなあなたへ。

50歳からの 筋トレ教室

体調の変化を感じ始める50代。だからこそ、

今ははじめどきです!

安心して
通える
女性専用
教室

教室の特徴

女性のカラダに寄り添った、安心・効果的なプログラム

♥ 女性に特化した内容

50代のカラダに合わせた
安全で効果的なトレーニング

👤 少人数制で丁寧指導

一人ひとりに合わせた
指導でしっかりサポート

🍃 無理なく続けられる

体力や体調に合わせて
楽しく継続できる

✦ 変化を実感・維持

筋力アップや姿勢改善で
毎日がもっと軽やかに!

3ステップで理想のカラダへ

1 筋トレ準備



軽めの運動で
カラダを温めます

2 正しく筋トレ



丁寧な指導で効果的に
トレーニングをおこないます

3 疲れをリセット



ストレッチをおこなって
疲れを残しません

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



対象

50歳以上の女性

定員

18名

※定員になり次第
締切となります



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

10/3~12/26

※登録期間内で振替
受講することができます



場所

勤労者総合福祉センター内
トレーニングルーム



特典

教室受講日に限り
カルシウム人工温泉の
利用ができます

開催曜日・時間

火曜日・土曜日

8:45~9:45 (60分)

※各月初回のみ

8:30~9:45 (75分)

受講料

31,920円/3か月週2回

18,260円/3か月週1回

6,970円/1か月週1回

1回受講

10/24(土)・27(火)・

11/24(火)・28(土)・

12/15(火)・19(土)

受講料: 1,700円

※12/22(火)、26(土)は
効果測定をおこないます
※11/3(火・祝)は
レッスンをおこないます
※10/31(土)、12/29(火)は
休講です

申込 開始

9/13(日) 11:00~

申込方法

受講前日までに受付にて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お申込みください

※キャンセル料について

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となります



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/

君津メディカルスポーツセンター

TEL.0439-88-0611



K-2608HF-0094