

10月~12月 開催



9月1日 申込開始

女性のための

50歳からの 筋トレ教室

「トレーニングマシン」を使った筋トレ教室
土曜日 8:30 開催！ 29期生募集中！



公益財団法人 体力づくり指導協会
ニルスイ 塩尻

塩尻市大門1番町1-1
TEL. 0263-54-3939
www.tairyoku.or.jp/



詳細は裏面をご覧ください

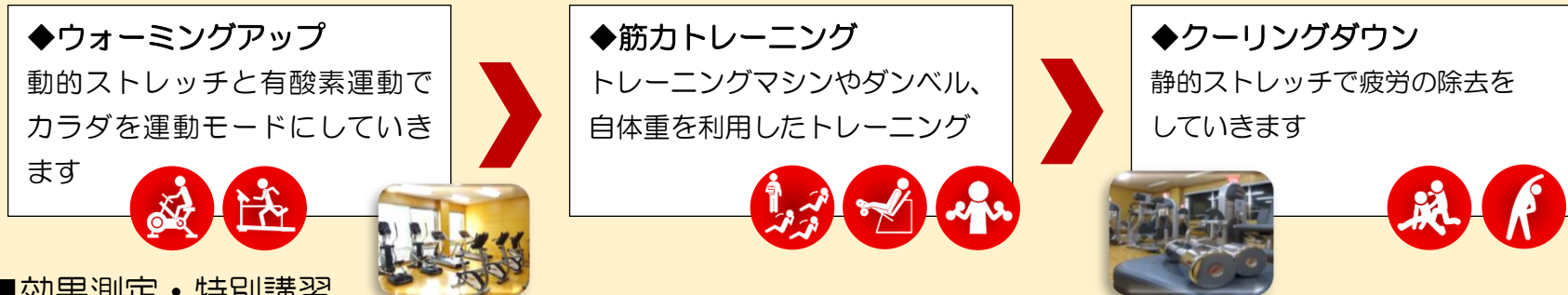
50歳は人生の半分。まだまだ強い筋力が必要です。

「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していただけます。
 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



■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



■教室概要

対象: 50歳以上の女性 11名
※定員になり次第締め切りとさせていただきます
期間: 2022年10月~12月
受講料: 15,500円(税込)/回(全12回)
申込み: 受講をご希望の方は9月27日までに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
 ※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

■教室スケジュール

期間	日程	時間
10月度	1※、8、15、22日(土)※	8:30~9:30 (60分間) <small>※の印のある日は下項の時間となります</small>
11月度	5、12、19、26日(土)	
12月度	3、10、17※、24日(土)	
効果測定	10月1日、12月17日(土)	8:30~10:00 (90分間)
特別講習	10月22日(土)	

■受講特典: ジム一般利用+お風呂利用(教室実施日のみ)

ヘルスパ塩尻新教室情報

New

KID'S HIP-HOP

ヘルスパ塩尻では、10月より年長から小学生を対象としたダンス教室「KIDS HIP-HOP」を新たに開講します。
 ダンスを通じてカラダを動かすことの楽しさを味わってみませんか!

■教室スケジュール ※は日曜日開催です

期間	日程	時間
10月度	2※、8、15、22日(土)	13:40~14:30 (50分間)
11月度	5、12、19、26日(土)	
12月度	3、10、17、24日(土)	
発表会	12月24日	



講師 中里 みずほ
経歴 松本を中心にダンスサークル活動
 ラーラ松本キッズダンス教室指導
 ダンス歴 JAZZ 20年
 HIP-HOP 18年
一言 ダンスを通じてカラダを動かすことを好きになってほしい!

- ★場所: ヘルスパ塩尻 2F 多目的スタジオ
- ★対象: 年長~小学生
- ★受講料: 15,800円/3ヶ月登録 5,840円/1ヶ月登録
- ★定員: 15名
- ★持ち物: 室内シューズ・動きやすい服装・タオル・飲み物
- ★申込方法: 施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください



プログラム詳細等にご不明な点は
 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

