

50 歳は人生の半分。まだまだ強い筋力が必要です。

2023 年、変わりたい方へ

50 歳からの 筋トレ教室



「運動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。

さらに、運動効果測定によりトレーニングの効果を実感いただけます。

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、健康運動実践指導者



■教室概要

対象：50歳以上の男女12名
※定員になり次第締め切りとさせていただきます

期間：2023年1月～3月

受講料：15,550円（税込）/期（全12回）

申込方法：12月27日（火）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

受講特典：ジム一般利用+お風呂利用（教室実施日のみ）

■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



■効果測定・特別講習

初回と11回目に実施しウェイト（重り）を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



■教室スケジュール

期間	日程	時間
1月度	7※、14、21、28日（土）	8:30~9:30 (60分間)
2月度	4、11、18、25日（土）	
3月度	4、11、18※、25日（土）	
※効果測定	1月7日、3月18日（土）	8:30~10:00 (90分間)
※特別講習	1月21日（土）	

□■ 新型コロナウイルス対策



詳細等のご不明な点は
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

