

50 歳は人生の半分。まだまだ強い筋力が必要です。

女性限定開催 & 1 回体験導入！

50 歳からの筋トレ教室



50 歳からの筋トレ教室のココがポイント！

- 少人数制** 定員 12 名での開催のため、指導員からの細かいアドバイスがもらえる！
- 効果測定** 初回と 3 ヶ月後に効果測定をおこないカラダの変化と自分の成果がわかる！
- 開催時間** 営業時間外での開催のため、より集中してトレーニングができる！
- 特別講習** 講義形式で、トレーニングに関する知識を 1 から学べる！

公益財団法人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 歳以上の女性 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 10 月～12 月

受講料：17,050 円（税込）/期（全 12 回）
1,500 円（税込）/回 1 人 1 回のみ

申込方法：9 月 30 日（土）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
10 月度	7※、14、21※、28 日（土）	8：30～9：30 （60 分間）
11 月度	4、11、18、25 日（土）	
12 月度	2、9、16※、23 日（土）	

※効果測定：10 月 7 日、12 月 16 日

特別講習：10 月 21 日

上記日程は、8：30～10：00（90 分間）となります

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

