

50 歳は人生の半分。まだまだ強い筋力が必要です。

50歳からの筋トレ教室



よくある質問 Q&A

教室担当者がお答えします！

担当指導員 中園真理

AFAA Japan 認定インストラクター
インド中央政府公認ヨガインストラクター



Q1. 運動初心者でも大丈夫ですか？

A. 全く問題ありません。初心者の方にご参加していただきたい教室です。丁寧にご指導いたします。

Q2. 筋トレするとどんな効果が期待できますか？

A. 筋肉が「力を発揮しやすい状態」になり、姿勢の矯正、日常活動量の増加、生活習慣病予防、尿漏れ予防などに効果が期待できます。

■教室の流れ

◆ウォーミングアップ



◆筋カトレーニング



◆クーリングダウン



■効果測定・特別講習

初回と12回目に効果測定をおこない
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



■教室スケジュール

期間	日程	時間
1 月度	【効果測定】 6 日	8:30~10:00 (90 分間)
	13、20 日	9:00~10:00 (60 分間)
	【特別講習】 27 日	8:30~10:00 (90 分間)
2 月度	3、10、17、24 日	9:00~10:00 (60 分間)
3 月度	2、9、16 日	9:00~10:00 (60 分間)
	【効果測定】 23 日	8:30~10:00 (90 分間)

■教室概要

対象：50 歳以上の男女 20 名

※定員になり次第締め切りとさせていただきます

期間：2024 年 1 月 6 日～3 月 23 日

受講料：6,000 円（税込）/期（全 12 回）

申込方法：1 月 5 日（金）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

※キャンセル料：申込み手続き以降の自己都合による
キャンセルは受講料全額をお支払いいただきます。
予めご了承ください

※教室受講時は別途施設使用料をお支払いください

場所：袖ヶ浦健康づくり支援センター内

トレーニングルーム

D-2311HF-0041

公益財団法人体力づくり指導協会

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12 www.tairyoku.or.jp/

袖ヶ浦健康づくり支援センター TEL.0438-64-3200

