

運動指導コース

(令和5年9～12月/15回コース)

《いきいき健康回復コース》

★体験可能講座・・・1回 1,100円

※コース終了後に健康保養浴場(浴室)が利用できます

体験期間:7月3日(月)～8月7日(月)

「太りすぎにはご用心！」肥満は生活習慣病の温床です。
ベルトの穴が1つ増えたら生活習慣病に一步近づいたサイン。生活改善に努めましょう。

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
さらさら血液をめざすフィットネス★	9月6日	水曜日 10:00～11:20	「血液年齢」・「身体年齢」若返り！！ 有酸素運動を中心に楽しく動いて体づくり	各20名	各12,500円
60代から始める体づくり ※60歳以上の方対象		水曜日 14:00～15:20	筋肉をつけて、加齢で起こる体調の変化 (痛みや倦怠感)を防ぎましょう！		
腰痛・膝痛改善 ★ (ストレッチ&プール運動)	9月8日	金曜日 10:00～11:50	ストレッチ&プール運動で 膝・腰の痛みを軽減しましょう		18,500円
健脚回復と転倒予防 ※60歳以上の方対象	9月7日	木曜日 14:00～15:20	老化防止のために衰えやすい下半身の 筋肉を鍛えましょう	各15名	9,000円
からだスッキリ体操 ※60歳以上の方対象	9月8日	金曜日 14:00～15:20	脳トレや簡単な体操で体を動かし リフレッシュしましょう！		9,000円

《フィットネスコース》

★体験可能講座・・・1回 1,100円

体験期間:7月3日(月)～8月7日(月)

フィットネスコースでは、自重やトレーニングマシンを使った筋力トレーニングを行い、
体の筋肉量を増やし基礎代謝を上げることで、太りにくい体づくりを目指します。

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
マイフィットネス ★	9月5日 9月9日	火・土曜日 14:00～15:20	マシン運動とグループエクササイズで 日頃の運動不足を解消		各12,500円
<ほぐして鍛える> 体幹(コア)フィットネス ★	9月9日	土曜日 10:00～11:20	「鍛える」・「ほぐす」運動で歪みを治して 健・美な体づくり		
イブニングフィットネス ★ 「下半身エクササイズでスリムアップ」	9月4日	月曜日 19:30～20:50	下半身を鍛えて基礎代謝を高めよう		
イブニングフィットネス ★ 「いろいろエクササイズ」	9月5日	火曜日 19:30～20:50	体幹運動やエアロビクスで代謝アップ		
イブニングフィットネス ★ 「メタボ予防・改善フィットネス」	9月6日	水曜日 19:30～20:50	無理なく・楽しく効果的な運動で 体力向上・メタボ予防		