

運動指導コース

(令和6年5～8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:3月25日(月)～4月22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	5月8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体づくり	各20名	各12,500円
60代から始める体づくり ※概ね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)	5月10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 ※概ね60歳以上の方対象	5月9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 ※概ね60歳以上の方対象	5月10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		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:3月25日(月)～4月22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 ★	5月7日 5月11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20名	各12,500円
<ほぐして鍛える> 体幹(コア)フィットネス ★	5月11日	土曜日 10:00～11:20	「骨盤底筋力」向上を目指すトレーニング 正しい呼吸と姿勢をマスターしよう		
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」	5月6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」	5月7日	火曜日 19:30～20:50	フィットネスゲームを取り入れ 楽しみながら運動不足解消！		
イブニングフィットネス ★ 「メタボ予防・改善フィットネス」	5月8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		
イブニングフィットネス 「太らない体づくりフィットネス」	5月9日	木曜日 19:30～20:50	エアロビクス運動を取り入れた 効率よく代謝アップを目指す運動		
イブニングフィットネス α	5月10日	金曜日 19:30～20:50	カラダの土台(体幹)づくり！ 体幹を上手く使って運動効果アップ		

