

元気づくり運動講座

(対象年齢 60歳以上)

1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆>

効率よくトレーニングを行い、柔軟性・筋力・体力の向上を図ります。

体力測定① → トレーニング → 体力測定②の流れで、自分の元気度を知ることができます。

自分に合った運動習慣を身につけ、健康寿命を延ばしましょう！



教室の流れ

1回目(90分)	オリエンテーション・体力測定①
2～7回目(50分)	運動プログラム
8回目(90分)	体力測定②
9回目(50分)	評価

※1・8回目の体力測定日をお休みされた場合、別日で測定は行いませんのでお含み置きください。

★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

早川 泰夫 (ハヤカワ ヤスオ) 介護予防運動指導員・セントラルスポーツ所属 IR

橋本 明育 (ハシモト メイク) 介護予防運動指導員・セントラルスポーツ所属 IR

宇佐美 由紀子 (ウサミ ユキコ) セントラルスポーツ所属 IR

2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
月曜日	60歳以上	【1・8回目】 10:45～12:15 【2～7・9回目】 10:45～11:35	4	8・15・29	9回	8,500	多目的体育室
			5	6・13・20			
			6	3・10・17			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

3. 服装と持ち物

・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)※ジーパン・スカート等のご遠慮ください。

・汗拭きタオル

・足拭きタオル

・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



次回の募集告知は5月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。