

元気アップこものスポーツクラブ 平成23年度 健康づくり事業(菰野町委託事業)

☆健康づくり体験教室開催

会場 けやき2階 運動指導室

【講師】健康運動指導士 門脇圭子先生

○男性のための筋力アップコース (男性のみ)

【内容】基礎代謝を上げるための筋力トレーニングとストレッチ体操

午後の部 13時30分～15時30分

さらに身体の部分別に年間5種類のメニューでトレーニングを実施

☆13時15分までに受付をすませるようにお願いします。



5/17(火)	6/10(金)	6/22(水)	8/24(水)	10/4(火)	10/18(火)	11/11(金)	12/6(火)	12/13(火)	1/18(水)
肩こり解消(肩・首)		メタボ解消(腹まわり)		猫背を治す(胸・背中)		腰痛予防(腰・股関節)		転倒予防(足・足首)	

○体脂肪燃焼コース (誰でもOK)

【内容】有酸素運動と基礎代謝向上トレーニングで脂肪を燃焼

午後の部 13時30分～15時30分

さらに身体の部分別に年間5種類のメニューでトレーニングを実施

☆13時15分までに受付をすませるようにお願いします。



5/13(金)	5/25(水)	6/14(火)	8/11(木)	10/11(火)	11/1(火)	11/15(火)	12/22(木)	1/12(木)	1/25(水)
肩こり解消(肩・首)		メタボ解消(腹まわり)		猫背を治す(胸・背中)		腰痛予防(腰・股関節)		転倒予防(足・足首)	

☆準備物 : 上履き・タオル・飲み物

☆参加費 : 無料

