

運動指導コース

(令和7年1～4月/15回コース)

《いきいき健康回復コース》

※コース終了後に健康保養浴場(浴室)が利用できます

「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	1月15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	12,500円
腰痛・膝痛改善 (ストレッチ&プール運動)	1月17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	1月16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	1月17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》

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	1月14日 1月18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	1月18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」	1月20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」	1月14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 「太らない体づくりフィットネス」	1月16日	木曜日 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α	1月17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	10名	14,000円

ワンポイントアドバイス

二の腕を引き締めたい方にお勧めのダンベル運動

【キックバック】

運動の目安 10回×3セット



① マットの上に片手を着きダンベルを持つ側の脇を締め、肘を水平以上の高さにする。



② 肘を伸ばしてダンベルを引き上げる。肘を、水平以上の高さに固定したまま肘先だけを動かす。