

運動指導コース(令和7年9月～12月／15回コース)

《フィットネスコース》

フィットネスコースでは、トレーニングマシンを使った筋力トレーニングと、有酸素運動をバランスよく行いながら体力づくりをします。



ー参加者の声ー
ダンベル運動やバランスボールを使った運動など、毎回違った運動ができて楽しく参加できています。自分の都合で休んでも振替レッスンができるのは主婦には嬉しいです。
週に1回の運動習慣を長く続けられよう頑張ります！！（50代 女性）

講座名	開講日	時間	内容	定員	受講料
マイフィットネス	9月9日 9月13日	火曜日 土曜日 14:00～15:20	日頃の運動不足を解消したい方に！ 週がわりのグループトレーニングで、バランスボールやチューブを使った運動などを紹介	各20名	12,500円
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8日	月曜日 19:30～20:50	毎日行うスクワットで、垂れてきたお尻をヒップアップ！ 下半身にある大きな筋肉を鍛えることで基礎代謝が上がり太りづらい体づくりにも役立ちます		
イブニングフィットネス 「いろいろエクササイズ」	9月9日	火曜日 19:30～20:50	「これならできそう・・・！」 初めて参加する方でも無理なく行えるエクササイズを紹介。「楽しく 運動」を目指しましょう		
イブニングフィットネス 「エンジョイエクササイズ」	9月10日	水曜日 19:30～20:50	無理なく・楽しく効果的な運動！ サーキットトレーニングやゲームを取り入れた有酸素運動で体力向上・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」	9月11日	木曜日 19:30～20:50	有酸素運動を中心にエクササイズ 週の半ばに気持ちの良い汗をかいて1週間を乗り切りましょう！！		
ほぐして鍛える 体幹(コア)フィットネス	9月13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	10名	18,500円
フィットネス&アクアトレーニング	9月12日	金曜日 11:00～12:50	「フィットネス60」と合わせて受講 シェイプアップ目的の方は、マシントレーニングの後にプールの運動で消費カロリーをアップしましょう		



《オススメ講座》

健康的にダイエット！！
イブニングフィットネスα 15回講座

正しい姿勢、正しい運動方法をレクチャー

運動不足や、減量を考えているがきっかけのない方・・・に
ふれあい健康館の専門スタッフが、ダイエットのお手伝いをします。
ただしい身体の使い方を覚えて、きれいな姿勢づくりを目指しましょう！
少人数で丁寧な運動が行えます。



開
講
日
9月12日金曜日
毎週金曜日 19:30～20:50
10人
高校生以上、60歳未満の方
14,000円
健康運動指導士 四宮 希実子

講
員
象
料
師

時
定
対
受
講

