



昨年の様子



マシントレーニング



参加費
無料!

8月17日(月) START!

昨年も好評頂きました美ボディトレーニング! ジムやウォーキングを続けるきっかけになった方もたくさん!

今年は全12回+クッキングとより充実した内容となっています。インボディ(体成分分析装置)で、筋肉量や体脂肪量、基礎代謝の測定を行い、身体のバランスを知るところから始めましょう。週1回のプログラムの間もトレーニング課題があり、無理なく運動を続けられるので、今まで全く運動していない方でも安心です。

筋肉量や骨量、基礎代謝は30代から徐々に低下し始め、40代で著しくなります。しかし運動することで、維持また低下のスピードを緩やかにできるのです!

とても楽しい健康運動指導士の先生をお迎えしますので、ぜひこの機会にいっしょに美ボディを目指しましょう!

夏から始める 美ボディトレーニング

~忙しいあなたの運動を応援します~

【期間】

8月17日~11月9日
の毎週月曜日(全12回)

※ただし8月25日のみ火曜日、
9月第3週目は祝日のためありません。
代わりに9月26日クッキングクラス開催予定
(参加自由)

【内容】

インボディ測定
ボクシングエクササイズ
マシントレーニング
体幹トレーニング
ウォーキング
自重筋トレ
青竹ピクス など

【時間】 19:00~20:30

【場所】 総合福祉センター

3F多目的ホール・2Fトレーニングルーム

【対象者】 40~64歳の
紀美野町民
12回継続して受講できる方

【申込期間】

7/1~7/20

定員30名

初参加の方優先

申込多数の場合は抽選

紀美野町保健福祉課

☎073-489-9960