

「もう遅い」 はありません。



今からでも、体はちゃんと応えてくれる。
いま始める「ちょうどいい筋トレ」

家でもできる筋トレ教室

- | | | | |
|----|---|----|-----|
| 日時 | 健康チェック日：7月8日（火）
教室開催(全8回)：7月23日～9月3日 毎週水曜日午前 | | |
| 料金 | 20,000円 | 先着 | 15名 |
| 持物 | 水分 タオル
動きやすい服装 室内シューズ | | |

申込み期限

7月1日



あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者
公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団
(愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医療部健康対策課)

予約センターTel.0562-82-0222

【受付時間】9:00～17:00

【休館日】月曜日※、年末年始(12/29～1/1)

※月曜日が祝日の場合は翌日以降で最初の平日が休館日となります。※感染症の拡大状況により実施内容を変更する場合があります。



今日のちょっとした運動が、 明日の元気につながる。

「筋トレは大事とわかっていても、何をどう始めたらいいのか分からない」
そんなお悩みにお応えします。

「**家でもできる！筋トレ教室**」では、専門職によるわかりやすい講義と体を動かす実技を通して、
自宅でも行える筋力トレーニングを学べます。

ご自身の筋力に合わせて進んでいくので運動が久しぶりの方や初めての方も安心です。

●教室の流れ



健康状態をチェック

まずはご自身の身体状況を確認します



講義で学ぶ

結果をもとに専門職が解説
自分の身体の傾向を
つかめます



筋トレに挑戦

みんなで実践していきます
チューブやボールも使用します
ご自身のペースで大丈夫です

●この教室「だから」できること

安心

専門の指導で安全に
筋トレができます

実感

自身に合わせたメニューで
効率的に筋力UP

継続

仲間と一緒にだから楽しく
無理なく継続できます

日程表

健康チェック	7月 8日
1回	7月23日
2回	7月30日
3回	8月 6日
4回	8月13日
5回	8月20日
6回	8月27日
7回	9月 3日
8回	9月10日

未来の元気は、
今日の一步から。
一緒にはじめましょう！