

AICHI
HEALTH
PLAZA

マシンと友達！ 筋トレ教室

トレーニングマシンを基礎から学べる教室。
専門スタッフから学びませんか？
詳しくは、裏面をチェック！

申込受付中！

筋力アップの近道になる

使い方がわかれば

日時 健康チェック日：11月22日（土）①②合同

①金曜コース：12月5日～2月6日

②土曜コース：12月6日～2月7日

（各曜日全8回・午前中）※12月26日～1月3日は除く

会場 あいち健康プラザ

料金 20,000円（健康度評価Bコース、教室8回含む）

定員（先着順）

① 8名 ② 5名

申込締切：11月15日 ※定員に達していない場合、12月開始日までに健康度評価Bコースを受験可能の方はお申込みいただけます。

お申込み



あいち健康プラザ

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。





まずはメディカルチェック

自分の身体の中身を確認！

採血や体力測定、生活習慣や歯のチェックを行い、ひとりひとりに合った運動を提案します。

効果をチェック！

教室終了前に、握力と筋厚測定（筋エコー）にて、筋トレの成果を確認をします。（左写真：筋厚測定イメージ）



安心サポート

体力や経験に合わせて一人ひとりに対応。マシン操作からフォームまでしっかり見守ります。

運動だけでなく、食事面、歯科衛生、生活習慣まで、トータルで体づくりのポイントをお伝えします



ジム初心者でも安心。8回で不安ゼロ。
正しい使い方で、楽しいジムライフに！

評価	健康度評価Bコース（採血、食習慣チェック、体力測定6種）、筋厚測定
1	結果説明「自分の健康状態を知ろう」、マシン（有酸素、筋トレ3種）
2	運動講義「筋力アップのポイント」、マシン筋トレ（+5種）
3	食事講義「筋力アップのための食事ポイント」、マシン（復習+4種）
4	歯科講義「歯のしくみ」、マシン（+2種）
5	フリーウエイト（ダンベル）を使ったトレーニング、マシン（復習+1）
6	マシントレーニング（復習、負荷の調整方法）
7	効果測定（体力測定、筋厚測定）、マシントレーニングまとめ1
8	効果測定のフィードバック、マシントレーニングまとめ2