

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!

健康チェック日:11月22日(土) 日時

①金曜コ-ス:12月5日~2月6日

②土曜コ-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

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)

ば

①8名②5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。



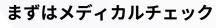
## あいち健康プラザ

約センターTel.0562-82-02

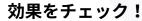
【受付時間】9:00~17:00 【休館日】月曜日\*、年末年始(12/29~1/1)







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。



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





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

## 正ジ ム初 が心者でも安心。 米しいジムライフに-心。8回で不安ゼロ。