

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

10月29日～12月3日 毎週木曜日全6回

※教室開始前日までに、メディカルチェックの予約・受検をお願いします。

①**午前の部：10:00～11:30**

②**午後の部：13:30～15:00**

会場

あいち健康プラザ

料金

12,980円 (メディカルチェック,教室6回含む)

定員(先着順)

①**3名** ②**3名**

※メディカルチェック受検 1週間前までに、採血データ(半年以内のデータ)をご提出可能な方は、血液減免料金(9,380円)となります。

※1年以内にメディカルチェック(A・Bコース)を受検済みの方は、評価免除料金(6,490円)となります。

お
申
込
み



あいち健康プラザ

予約センターTel.0562-82-0222

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務部健康対策課)

【受付時間】9:00～17:00

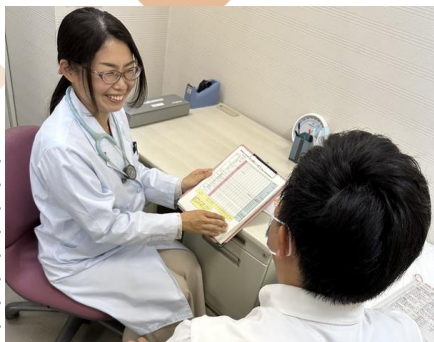
【休館日】月曜日※、年末年始(12/29～1/1)

※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。





ジム初心者でも安心。6回で不安ゼロ。 正しい使い方で、楽しいジムライフに！



まずはメディカルチェック

自分の身体の中身を確認！
採血や生活習慣のチェックや、
筋力、持久力、柔軟性、敏捷性、平衡性
の体力を測定します



現状から効果をチェック！

教室開始の際にメディカルチェックの結果を説明します。結果をもとに、ひとりひとりに合った運動をご提案します。
最終回に再度筋力測定を行い、効果をチェックします。



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。

内容

(事前) 評価	＊健康度評価Aコース 採血、体脂肪率 他 食習慣チェック 体力測定5種
教室 1回目	＊健康度評価結果説明「自分を知ろう」
教室 1～6回目	＊マシントレーニング 有酸素（自転車エルゴメータ、トレッドミル） 筋トレ（全20種） ＊ダンベルを使ったトレーニング ＊効果チェック「握力測定」（1回目・6回目）

