

平成30年度 健康づくり事業(菰野町委託事業)

- ◇ 場 所・・・けやき2階運動指導室
- ◇ 時 間・・・13:30～15:00(体脂肪燃焼コースは15:30まで)
- ◇ 参加費・・・無料
- ◇ 準備物・・・上靴・タオル・飲み物



肩こり解消、メタボ解消に・・・。
転倒予防、腰痛予防に・・・。

ぜひみなさん、ご参加ください!

【講師】 健康運動指導士 門脇圭子先生

初級コース	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	9(月)	14(月)	5(火)	2(月)	21(火)	3(月)	2(火)	5(月)	3(月)	8(火)	4(月)	4(月)

※ウォーキング⇒軽運動⇒ストレッチ体操(心地よい汗でスッキリ)

体脂肪燃焼コース (10回)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	10(火)	8(火)	12(火)	10(火)	/	11(火)	12(金)	13(火)	11(火)	28(月)	19(火)	/

※有酸素運動と基礎代謝向上トレーニングで脂肪を燃焼!

男性のための 筋力アップコース (10回)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	23(月)	29(火)	25(月)	13(金)	/	14(金)	22(月)	9(金)	14(金)	11(金)	25(月)	/

※基礎代謝を上げるための筋力トレーニングとストレッチ体操

【講師】 健康運動指導士 豊田みよ先生

エンジョイフィットネス	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	25(水)	23(水)	27(水)	25(水)	22(水)	26(水)	24(水)	28(水)	26(水)	23(水)	27(水)	20(水)

※脂肪燃焼に効果的な有酸素運動(エアロビクス)を中心に開催



元氣アップこものスポーツクラブ