

50 歳は人生の半分。まだまだ強い筋力が必要です。

女性限定開催！

50 歳からの筋トレ教室



50 歳からの筋トレ教室のココがポイント！

- 少人数制** 定員 12 名での開催のため、指導員からの細かいアドバイスがもらえる！
- 効果測定** 初回と 3 ヶ月後に効果測定をおこないカラダの変化と自分の成果がわかる！
- 開催時間** 営業時間外での開催のため、より集中してトレーニングができる！
- 特別講習** 講義形式で、トレーニングに関する知識を 1 から学べる！

公益財団法人体力づくり指導協会

指導員 古瀬 龍斗

NSCA 認定パーソナルトレーナー、健康運動実践指導者



■教室概要

- 対象：50 歳以上の女性 12 名
※定員になり次第締め切りとさせていただきます
- 期間：2024 年 10 月～12 月
- 受講料：15,550 円（税込）/期（全 12 回）
- 申込方法：9 月 30 日（火）までに施設設置の受講申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えて施設受付へお申込みください
※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセル することができます
講習開始 3 日前から前日までは受講料の半額
講習開始日以降は受講料の全額
※最少催行人数に達しない場合は中止することがあります

場 所：ヘルスパ塩尻

■教室の流れ

◆ウォーミングアップ



◆筋力トレーニング



◆クーリングダウン



■効果測定・特別講習

初回と 11 回目に実施しウェイト（重り）を何回持ち上げられるかを測定し、トレーニング効果を確認します。さらに体組成計を使い、カラダの変化を確認していきます



■教室スケジュール

期 間	日 程	時 間
10 月度	5※、12、19、26※日（土）	8：30～9：30 （60 分間）
11 月度	2、9、16、30日（土）	
12 月度	7、14、21※、28日（土）	
※効果測定	10 月 5 日、12 月 21 日（土）	8：30～10：00 （90 分間）
※特別講習	10 月 26 日（土）	

詳細等のご不明な点は
お気軽にご相談ください



内閣府認定 公益財団法人体力づくり指導協会

ヘルスパ塩尻

塩尻市大門1番町1-1

TEL.0263-54-3939
www.tairyoku.or.jp

