



新規

大人のトレーニングセミナー

有酸素運動や筋力トレーニングなどを組み合わせて行い、基礎代謝量を上げましょう。
それぞれの体力に合わせてすすめるので無理なく取り組みます。

日時 2019年5月17日(金)~7月19日(金)

毎週金曜日 全10回 14時~15時

会場 アイザックススポーツドーム

多目的ホール・ランニングコース

受講料 5,000円(全回分)+ランニングコース回数券880円

定員 15名(最少催行人数3名)

対象 40歳以上の健康な一般男女

講師 富山市体育協会スポーツ指導員

申込 (公財)富山市体育協会HPより申込み

【5月13日(月)締切】

- ・インボディによる体組成の測定(開催中2回)
- ・自重を使った筋トレ・有酸素トレーニング・フィジカルトレーニング
- ・パーツを意識して行うヨガエクササイズ
- ・日頃の疲労を回復するコンディショニング法