

大人のトレーニングセミナー I

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。

- ・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
- ・動きやすい体づくりのためのヨガエクササイズ
- ・日頃の疲労を回復するコンディショニング法



日 時 2021年5月14日(金)～7月16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10回分)

定 員 15名

対 象 概ね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他

申 込 (公財)富山市体育協会HPより4月25日(日)まで申込み

<https://www.taikyou-toyama.or.jp/>

(申し込み多数の場合は抽選し全員に結果をご連絡いたします)