

# 中高年のトレーニングⅡ

基礎代謝量を向上させるトレーニングです！！

- <会場> アイザックススポーツドーム  
<開催日> 10.7(金)~12.9(金) 毎週金曜日計10回  
<時間> 14:00~15:00  
<定員> 15名 (定員を超えた場合は抽選し、全員に案内します)  
<参加費> 5,000円 (全10回)



↑申込はこちらから↑

お申し込みは富山市体育協会HPから  
<https://www.taikyuu-toyama.or.jp/>

※コロナ感染予防対策を講じて開催いたします。

感染状況により内容が変更または中止となる場合があります。

9月8日(木)まで！！



基本のストレッチング



ヨガによる呼吸法と  
基本のポーズ



ノルディックウォーク  
で姿勢美人

## 体成分測定「INBODY」



全身の筋肉量、部位別筋肉量  
を測定します。

効果的なトレーニングをすること  
で3か月目以降の身体の変化  
を目指しましょう



筋力トレーニングで  
代謝UP

お問合せ先・・・

公益財団法人富山市体育協会  
YAKIYAMAスポーツクラブ

富山市八木山84番地

電話:076-468-0971



お友達登録  
してね！