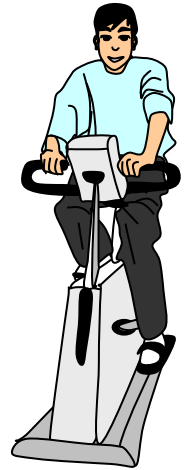




はじめてフィットネス!

トレーナーと一緒に運動不足を解消しませんか?

同じ悩みを抱えた仲間同士で楽しむのもあり、
気楽にひとりで汗をかくのもあり、
身体を動かしてみませんか?



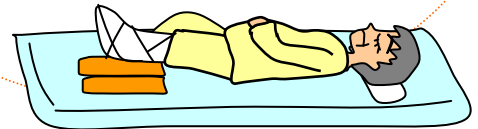
1. ウエストが 気になる

腹筋を毎日しているんだ
けれど、効果が出ない!?
腹筋だけでも何通りもの
やり方があることご存知
ですか?



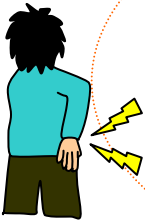
2. 寝たきり防止

高齢社会をいつまでも元気で
楽しみたいものです。
筋肉の衰えはもちろん、関節
が硬くなるとケガをしやす
くなるのをご存知ですか?



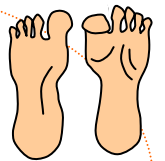
3. 生活習慣病の改善

みなさんご存知の通り、
適切な運動は、生活習慣病
の予防や改善に効果的です!
自分に合った続けられる運動
を探しませんか?



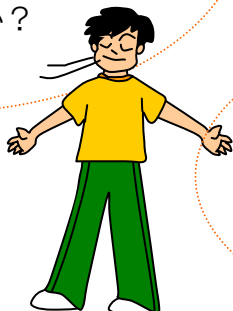
4. 自分の身体の メンテナンス

疲れが取れない! など
加齢とともにおきる
自分の身体の変化を感じ
ていませんか?



5. ストレス解消

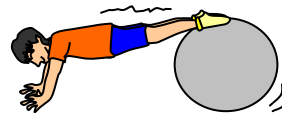
適度な運動は自律神経に
良い刺激を与えます。
軽い運動は筋肉の緊張を
とり、気晴らし効果がある
ことをご存知ですか?



6. その他

人それぞれ悩むところは
違いますが、
運動する機会をつくって
みませんか?

Aコース:仲間と一緒に♪



- 期 日：当協会開館日の午後1時～4時（完全予約制）
- 実施時間：約1時間
- 実施内容：
 - A. 腰痛体操
 - B. 肩こり体操
 - C. ウエストシェイプ
 - D. 転倒防止
 - E. バランスボール運動
 - F. ダンベル体操
 - G. その他
- 料 金：ひとり 1,500円（最大5人まで）

Bコース:個人レッスン♪

- 期 日：当協会開館日の午後1時～4時（完全予約制）
- 実施時間：約1時間
- 実施内容：バランスボールやチューブなどの道具を使いながら、個人の健康状態、運動目的に応じて相談しながら運動します♪
- 料 金：1回 1,500円 5回 6,000円（使用期限 6ヶ月間）

Cコース:リラックスタイム

- 期 日：当協会開館日の午後1時～4時（完全予約制）
- 実施時間：約1時間
- 実施内容：腹式呼吸やストレッチ・脚のマッサージなど自分の身体のメンテナンスを中心にゆったりとした時間を過ごします。
- 料 金：1回 1,500円

Dコース:運動プログラム作成コース

- 期 日：当協会開館日の午後1時～4時（完全予約制）
- 実施時間：約1時間半
- 実施内容：個人の健康状態、運動目的に応じて、個人にあったプログラムを作成し、身体を動かします♪ なお、持久力や筋力・敏捷性・平衡感覚などの体力測定を実施します！
- 料 金：1回 1,500円 + 運動プログラム作成料 5,000円

☆お申し込み・お問い合わせは・・・ TEL 025-283-3939
(社)新潟県健康管理協会 運動教室係 まで

- お申し込みは、電話連絡で下記のことをお申し出ください。
 - ①お名前・生年月日
 - ②連絡先
 - ③希望するコース・実施内容・希望日時
 - ④当協会受診の有無
- 受講料は、当日ご持参ください。*表示料金は税込みです
- 身体を動かせる服装でご参加ください。

