

2022年1月、運動スタートしませんか??

R3年度

# ヘルスアップ クラス



## 【内 容】

- ①アリーナトレーニングルームでトレーニング方法をレクチャーします!
- ②ストレッチや筋トレなどを通して、下半身を中心に鍛えます!!
- ③期間内は体組成計を利用し、個人のデータ変化をチェック!

ぜひ運動量が低下する冬季に運動習慣を身につけ、健康な体を目指しましょう!!

【期 間】令和4年1月6日(木)

~2月24日(木) 全8回

【時 間】午前10時~11時45分

【参加料】1,000円

【対 象】須賀川市内在住・在勤の50歳以上の方

【定 員】15名(先着順)

【申込期間】令和3年12月10日(金)

~12月26日(日)



**「令和3年度 ヘルスアップクラス」**

※日程、内容等は変更になる場合があります。

- ◎目的
- ①運動量が低下する冬季の運動不足防止を図ろう！
  - ②定期的に運動を実施し、運動習慣を身に付けよう！

◎日程等

第1回	令和4年1月 6日(木)	トレーニング入門教室& トレーニング方法	<p style="text-align: center;"><b>【時間】</b> 午前10時 ～11時45分</p> <p style="text-align: center;"><b>【場所】</b> 須賀川アリーナ</p>
第2回	〃 1月13日(木)	ストレッチやステップ運動など	
第3回	〃 1月20日(木)	〃	
第4回	〃 1月27日(木)	〃	
第5回	〃 2月 3日(木)	〃	
第6回	〃 2月10日(木)	〃	
第7回	〃 2月17日(木)	〃	
第8回	〃 2月24日(木)	〃	

- ◎指導者
- 第1回 アリーナスポーツ指導員
  - 第2～8回 小野すま子 先生(介護予防運動指導員)



- ◎募集定員 15名(先着順)
- ◎参加費 1,000円(保険料、資料代など)
- ◎参加対象 須賀川市内在住・在勤の50歳以上の方

◎募集期間 令和3年12月10日(金)～12月26日(日)

◎申込方法 下記、申込書に必要事項記入の上、参加費を添えて須賀川アリーナ窓口までお申し込みください。

- ◎持ち物
- ①運動できる服装(ジャージ等) ②運動靴 ③タオル ④飲み物
  - ⑤ストレッチ(ヨガ)マット (※上履きもご持参ください。)

◎問い合わせ (公財)須賀川市スポーツ振興協会(須賀川アリーナ内)

TEL: 0248-76-8111 FAX: 0248-76-8113

※休館日:月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

申込みNo. 申込日 2021年12月 日

氏名	生年月日	年齢
(フリガナ)	昭和 年 月 日	
住所	電話番号	
〒 -	※携帯番号	

**領収書**

¥1,000円

「R3年度ヘルスアップクラス」  
参加料、上記領収いたしました。

(公財)須賀川市スポーツ振興協会  
常務理事兼事務局長 西間木正行