津山スポーツ振興財団主催

ライフアップスポーツ教室（R7年度前期）

50歳以上のスポーツ教室

アクティブシニアを目指す50歳以上の方の為の教室

人生100年時代！これからの人生も健康的でアクティブに過ごしたいあなたにピッタリの教室です。

指導者が有資格者で安心

健康運動指導士のほか、多数の運動系トレーニング資格を有する講師がしっかり指導！

講師；野中健志
（健康運動指導士）

豊富なメニューで楽しく運動♪

リズム体操や、自重での筋トレはもちろん、いろいろなニュースポーツや運動遊びを行うので、飽きずに楽しめます。
初めて経験するものもしっかり説明してもらえるので安心です！

セルフコンディショニングが学べる！

50歳を過ぎれば、あちらこちらが痛くなったりするものですね(-_-;)クラスの最後はマットを敷いてゆっ くりとコンディショニングの時間。 健康運動指導士の資格を持つコーチが、 自分で行うコンディショニングの方法をしっ かり説明します。

昨年度のフォト

一緒に運動する方との交流もあり、友達が増えたなどの声もちらほら!(^^)!

開催日・会場

5月24日(土)　津山総合体育館アリーナ
6月14日(土)　津山総合体育館剣道場
6月28日(土)　津山総合体育館剣道場
7月12日(土)　津山総合体育館剣道場
8月 9日(土)　津山総合体育館剣道場
8月23日(土)　津山総合体育館剣道場
9月 6日(土)　津山総合体育館剣道場
9月20日(土)　津山総合体育館剣道場

実施時間：13:00～14:30

持物：動きやすい服装、屋内シューズ
水分、タオル　等

詳細

主催：（公財）津山スポーツ振興財団
主管：Life-Performance-LAB.
対象：津山市在住で50歳以上の方
医師による運動制限のない方
料金：3,200円（全8回、保険料含む）
定員：30名（先着順）
申込み方法：
①右の二次元コードを読み込んで申込む
②担当者に電話で申し込む
090-2809-3793（野中）

申し込み