

津山スポーツ振興財団主催 (R7年度後期)

ライフアップ スポーツ教室

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。

Point

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、飽きずに運動を楽しめます。近年ニーズが高まっている、認知予防に効果的な脳トレや、初めて経験するメニューも、しっかり説明があるので安心してたのしめます！

Point

運動+コンディショニング

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、自分で行うセルフコンディショニングの方法もお伝します。より快適な身体のために一緒に取り組みましょう！

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)



開催日・会場

10月11日(土)	津山総合体育館剣道場
11月8日(土)	津山総合体育館剣道場
12月6日(土)	津山総合体育館剣道場
1月10日(土)	津山総合体育館剣道場
1月24日(土)	津山総合体育館剣道場
2月7日(土)	津山総合体育館剣道場
2月21日(土)	津山総合体育館剣道場
3月7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)

