



ポジトレは、複数の運動を実践することにより、様々な身体機能が上がることで、**生活の質の向上**を目指します。

内 容 加齢と共に低下する筋力を強化する、かんたんな筋トレです。転倒を予防し、健康寿命を伸ばします。「**使って貯めよう筋肉貯筋**」を合言葉に、老後に備えて**がっちり貯筋!**

場 所 砺波市温水プール2階ラウンジ

ちょきん **貯筋運動**



内 容 スローエアロビック®は、ご高齢の方や体力に自信のない方にも気楽に参加していただける運動です。**脳の機能も活性化**する、体にやさしい**かる〜い運動**です。健康で元気な身体づくりで、**認知症も遠ざけましょう!**

場 所 砺波市温水プール2階ラウンジ



スローエアロビック®

内 容 ショッピングモール内でウォーキングを行います。天候に影響されず、快適なウォーキングをお楽しみいただけます。**※当クラブスタッフが指導を担当しています**

場 所 イオンモールとなみ内グリーンコートまたは、チューリップコートに集合!



受講料

一 般:5,000円
クラブ会員:4,500円

お申込みは下記のクラブ事務局までお願いいたします

スケジュール

	9月	10月	11月	12月
1週		6日	3日休講	1日
2週	8日	13日休講	10日	8日
3週	15日休講	20日	17日	15日
4週	22日	27日	24日休講	22日
5週	29日			

貯筋運動 / スローエアロビック®
月曜日/午前10時30分~11時15分

イオンモールウォーキング
第3月曜日/午前10時00分~
9/22、10/20、11/17、12/15 が開催日です(自由参加)



NPO法人SEIBUスポーツクラブ

〒939-1313 砺波市柳瀬241 砺波市温水プール内

0763-33-3077

SEIBUスポーツクラブ

検索