

2022年度 パーソナルトレーナー直伝！健康体作り教室

≪講座のねらい≫

体の中も外も健康で機能的な体作り

≪カリキュラム・日程≫

曜日	第1、第3金曜日	講師	すぎやま ゆうすけ 杉山 裕介 先生	
時間	13:00～14:00	会場	学習室1	
回数	18回	受講料	初回までに窓口でお支払いください	9,000円 = 1回500円×18回
定員人数	20人	その他費用	初回、講師にお支払いください	ゴムチューブ 2,500円/年間

No.	日程	内 容	No.	日程	内 容
1	7月1日	基本的な全身運動	10	11月18日	全身運動
2	7月15日	下半身トレーニング	11	12月2日	下半身トレーニング
3	8月5日	上半身トレーニング	12	12月16日	上半身トレーニング
4	8月19日	立位トレーニング	13	1月6日	立位トレーニング
5	9月2日	臥位トレーニング	14	1月20日	臥位トレーニング
6	9月16日	座位トレーニング	15	2月3日	座位トレーニング
7	10月7日	HIIT	16	2月17日	HIIT
8	10月21日	道具を用いたトレーニング	17	3月3日	道具を用いたトレーニング
9	11月4日	有酸素運動	18	3月17日	有酸素運動

※ 天候等により、日程が変更になる可能性がありますので、予めご了承願います。

≪持ち物・服装≫

動きやすい服装、靴
ゴムチューブ、ヨガマット
水分補給用飲み物

≪受講に関する諸注意≫

当日収縮期血圧（上）が
150以上ある方はご参加できませんのでご了承下さい