

平成 29 年度天童市スポーツセンター

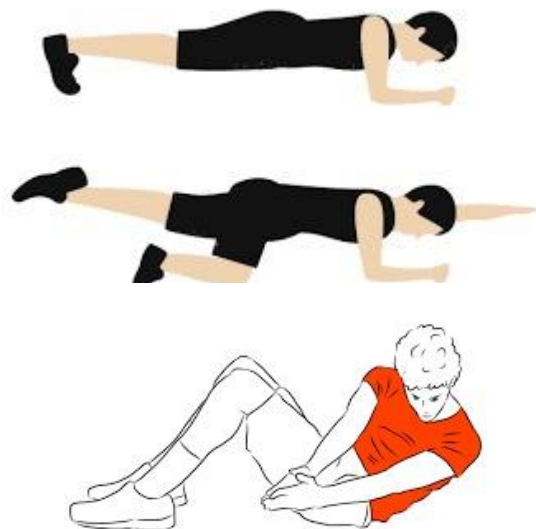
50歳からの筋肉若返り!!筋トレⅡ（全5回）

☆期 間：1月9日から2月6日まで毎週火曜日

10時から11時まで（1時間）

☆対 象：50歳以上（定員10名 13名の参加）

☆指 導 員：スポーツセンター指導員



50歳からの筋肉若返り!!筋トレⅠに引き続き、今後の健康維持及び増進を図るため、筋トレⅡを実施しました。

今回は、マシンを使用せず、重力をしたトレーニングである『自重力筋トレーニング』についての説明と実技を行いました。

特にトレーニング中の姿勢と強化する部位に意識して行うように指導いたしました。

今回の教室をきっかけに、これからも筋力トレーニングを続けていただきたいです。今回の教室に受講いただきまして、ありがとうございました。