



11月30日 (土)

① 9:30～10:20 基礎編

② 10:30～11:20 応用編

※②のみ 500mlの空ペットボトル持参

対象：市内在住60歳以上

効果的に鍛えよう

正しい筋トレで

ゆっくり動かす

エクササイズ中、筋肉に力を入れ続けること。
筋肉の力を抜かない為に一つひとつの動作をゆっくり行います。

ノンロック

エクササイズ中に筋肉を休ませないために、“関節をロックさせない＝伸ばし切らない・曲げきらない”（ノンロック）が鉄則です。

呼吸を意識する

呼吸は止めないこと。「力を入れる（負荷を上げる）時に息を吐き、力を抜く（負荷を下げる）時に息を吸う」が基本です。

無理をしない

5～10回繰り返せるくらいの負荷が適切です。
回数・強度よりも安定した正確なフォームの方が重要です。

申込開始

10/1 (火) 9:30～

※先着順

定員 各20名

①②のいずれかをお選びください。

ご予約・お問合せ

千葉市花見川いきいきプラザ

TEL: 043-216-0080 FAX: 043-216-0083



服部 太貴氏



BIG BEAR GYM
NEW STYLE FITNESS