

健康寿命を延ばそう！

直原氏監修

<謙武祭企画>

参加者にはトレーニングルーム1回無料券プレゼント！

体力向上プログラム

現在の体力を測定し、健康寿命を延ばすためにどのような運動をしたらいいのか、学んでみませんか？ 上越教育大学直原教授が講義します。

【日 程】12月4日(土) 9:00~12:30

【対 象】40歳以上

【定 員】20名

※両コース合わせての人数です。

10名未満の場合は開催いたしません。

【服 装】動ける服装(ジャージ等)

【申込方法】お電話もしくは受付にてご予約ください

【締 切】11月29日(月)

※定員に達し次第終了となります。

〈2つのコースからお選びください〉

①測定1回コース

- ・体力測定
- ・講義

【料金】1,000円 ※当日支払い

体力測定

- ・開眼片足立ち
- ・2ステップテスト
- ・握力
- ・30秒椅子立ち上がりテスト
- ・長座体前屈
- ・片足立ち上がりテスト

パーソナルトレーニング

目標や身体状況を考慮した個別トレーニングメニューを対案し、マンツーマンで運動指導を1時間行います。

ラウンドフィットネス

マシン運動とステップ台上での運動を30秒ずつ交互に行います。日常生活動作向上、心肺機能・持久力向上が期待できるエクササイズです。

②パーソナル

トレーニングコース

- ・体力測定
- ・講義
- ・パーソナルトレーニング 1回
※実施日はカウンセリング時に確認
- ・In Body測定
- ・ラウンドフィットネス 3回無料券

【料金】3,000円 ※当日支払い

※講義後にコースを変更することも可能です。
変更受付は、測定当日のみとします。

In Body測定 (15秒で測れます)

- ・体重
- ・体水分量
- ・部位別筋肉量
- ・たんぱく質量
- ・体脂肪率
- ・部位別体脂肪量
- ・ミネラル量
- ・内臓脂肪レベル
- ・代謝量etc...



上越教育大学
芸術・体育教育学系
直原 幹 教授

今後、4月・8月・12月に定期開催予定！

謙信公武道館 総合受付 (025) 520-8897