

中高年のトレーニングⅡ

基礎代謝量を向上させるトレーニングです！！

- 会 場 アイザックススポーツドーム
- 開催日時 令和5年10月6日(金)～12月15日(金)
毎週金曜日 10回 14:00～15:00
- 定 員 15名
- 参加費 6,000円(全10回)
- 申 込 8月20日(日)～9月25日(月)までに富山市スポーツ協会のホームページからお申し込みください。
応募多数の場合は9月26日(火)に抽選し、全員にメールにて結果をご連絡いたします。



基本のストレッチング



ヨガによる呼吸法と
基本のポーズ



筋力トレーニングで
代謝UP

体成分測定「INBODY」



全身の筋肉量、部位別筋肉量を測定します。
効果的なトレーニングをすることで3か月目以降の筋肉の増加を目指しましょう

～中高年のトレーニングⅠ参加者の声～

- ・体重が減った、肩こりがなくなった。
- ・筋肉量が少し増え、体脂肪が少し減った。
- ・汗をかく楽しさを知った。

など…

【お問い合わせ】

(公財)富山市スポーツ協会 YAKIYAMA スポーツクラブ
富山市八木山 84 アイザックススポーツドーム内
☎:076 - 468 - 0971
URL : <https://www.taikyou-toyama.or.jp>

(公財)富山市スポーツ協会
ホームページはこちらから
HP QR コード



(公財)富山市スポーツ協会
LINE 公式アカウント
お友達になりましょう
LINE QR コード

