

オーダーメイド型運動教室

受講生募集

一人ひとりに合わせた
運動プログラム

全20回 参加費¥10,000円
期間は、9月～2月（6か月間）です。
（保険料を含みます。返金はできません。）

1回あたり¥500円



スタッフが丁寧にサポート！ 無理なく体力年齢UP！！

事前評価

- ◇体カテスト
- ◇体組成計測定
- ◇ライフスタイルアンケート
- ◇運動可否判定

最初の教室で測定して、説明させていただきます。

プログラム生成

- ◇分析シート
- ◇目標シート

筋トレ内容や目標の歩数を記載した分析・目標シートを作成します。

プログラム実施

- ◇筋トレ
- ◇有酸素運動
- ◇食生活改善
- ◇測定

週に一度運動教室へ参加し、指導員の指導を受けながら、筋トレや有酸素運動を実施し、教室に参加されない日はご自宅で個人シートの目標に合わせてトレーニングを実施します。

事後評価

- ◇実績レポート（月1回）
- ◇体カテスト（3ヶ月後）

約3か月後に再度体カテストを実施し、それに沿って再度運動プログラムを実施していきます。

開催場所：水口体育館

教室日時：①～⑤のいずれか週1回（各教室定員約30名）

- | | | | |
|------------------|------------------------|-------------|------------------|
| ① 火曜日 | 9:30～10:30 | 初回 | 9月24日 |
| ② 火曜日 | 11:00～12:00 | | 9月24日 |
| ③ 火曜日 | 18:45～19:45 | | 9月24日 |
| ④ 水曜日 | 18:45～19:45 | | 9月25日 |
| ⑤ 木曜日 | 20:00～21:00 | | 9月26日 |



申込資格：甲賀市内在住or在勤の18歳以上

申込方法：電話または水口体育館窓口にてお申込みください。

※お申込みは先着順です。申込多数の場合、受付を締め切らせていただきます。

※参加費は、窓口の場合、申込時にお渡しください。

電話の場合、9月18日までに水口体育館にご持参ください。

申込期間：令和6年8月6日（火）～9月18日（木）

主催：甲賀市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 & 三幸株式会社

申込・お問合せ

水口体育館 ☎0748-62-9589

（甲賀市水口町鹿深3-46）※電話申込の場合：8:30～21:30（月曜日は除く）



施設から地域へ 地域の皆さまの幸せの実現を目指して！