

令和7年度 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、8月～2月（約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

- ◇体力テスト
- ◇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）
- ◇体力テスト（3ヶ月後）

約3か月後に再度体力テストを実施し、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

初めての方、リピーター也大歓迎！！

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	8月26日
②	火曜日	11:00～12:00		8月26日
③	火曜日	20:00～21:00		8月26日
④	水曜日	18:45～19:45		8月27日
⑤	木曜日	13:30～14:30		8月28日



申込資格：甲賀市内在住or在勤の18歳以上

スマートフォンを所持し、教室LINEに登録できる方

申込方法：二次元コード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。

二次元コードの場合、8月5日（火）までに水口体育館にご持参ください。

申込締切：令和7年7月31日（火）

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

※申込み二次元コード



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）



（体育館指定管理業者）

施設から地域へ 地域の皆さまの幸せの実現を目指して！