

秋のトレーニング教室

～代謝アップ！～



メタボ解消のためには基礎代謝を高めて消費エネルギー（カロリー）を増加させることが有効です。基礎代謝を上げるために、筋トレで効果的に筋力をつけましょう。今回は主な筋トレの方法とトレーニングのポイントについてお教えします。

平成 29 年 9 月 12 日(火)

午後 6 : 3 0 ~ 午後 8 : 0 0

サン・エールさがみはら 4 階 リハーサル室 (集合)

トレーニング室 (当該時間貸切利用にて実施)

参加費:200 円(トレーニング室利用料 100 円、65 歳以上 50 円別途徴収)

募集人数 : 10 名 (定員を超えた場合は抽選)

講師 : パーソナルトレーナー 須藤 一歩さん

持ち物 : トレーニングシューズ、運動に適した服装、タオル、

水分補給用飲料

官製はがき、FAX、Eメールに「秋のトレーニング教室」と明記し
〒住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いて同所まで。

締め切り 8 / 25 (金) (必着)

サン・エールさがみはら

〒252-0131 相模原市緑区西橋本 5-4-20

TEL : 042-775-5665 FAX :042-775-5115

Eメール : sun-yell@ajisaimeitsu.or.jp