

『生活筋力向上[®] ゆっくりプログラム』

『生活筋力向上[®] ゆっくりプログラム』とは・・・

『生活筋力向上[®] ゆっくりプログラム』は、**東京大学教授石井直方先生とシンコースポーツ(株)の共同開発により完成した安全で効果的な独自の運動プログラムです。**日常生活を送るうえで必要な筋力＝「生活筋力」の向上を目指すために、石井先生が考案されたスロートレーニング（＝筋発揮張力維持法）略して「スロトレ」を取り入れ、参加者の体力レベルに合わせた運動プログラムを提供していきます。



参加方法・お申し込み

開催日：5/14.28 6/11.25 7/9. 8/13.27 9/10.24

場 所：三島市民体育館 2階大会議室 持ち物：室内シューズ、タオル、飲み物

時 間：13:00～14:00（受付12:30～）

申込み：体育館受付または電話（三島市民体育館：055-987-7570）

：毎月1日から翌月の受講申込みができます。

※定員に達していないときは当日参加できます。

参加費：500円/1回 対象者：40歳～80歳頃男女 定員：20名※定員を超えた場合抽選