

『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」を取り入れます。



参加方法・お申し込み

開催日：1/11, 18, 25 (火) 13:00～14:00 (受付 12:30～) 14:30～15:30 (受付 14:00～)
1/12, 19, 26 (水) 11:00～12:00 (受付 10:30～) 1/12, 26 のみ 9:30～10:30 開講
※より多くのお客様にご参加いただけるよう、お一人様週1回までのご予約とさせていただきます。

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

申込み：体育館受付または電話 (三島市民体育館：055-987-7570)
：毎月休館日翌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～男女 **定員**：先着15名