『健康の秋』はテルサフィットネスから

いずれも施設利用券(830円)のみ必要、受講料・参加料は無料です。

menagmens



第2歩目:筋力と健康

9/25(🖯) 13:30~15:30

同日開催の健康相談 Day のあとに開催

講 師:MSSL代表

医師・医学博士 内田晃司氏

歩き方講座の第2回目はより高い運動効果を得るための「筋力トレーニング」について学びます。 自重やマシンを使った正しいトレーニングとは? 初回に参加していない人も受講可能です。

対 象: 勤労者および 19 歳以上の方

会場:4階テルサフィットネス及びテルサ周辺

スタジオでの講義と屋外での実践となります(雨天の場合は屋内)





持ち物:運動できる服装、室内履きシューズ、屋外履きシューズ、

ドリンク、タオル、筆記用具

受講料:無料(ただし施設利用券830円が必要となります。

講座の前後の時間に各種設備がご利用いただけます)

申込み:往復はがきに住所・氏名・年齢を記入のうえ、

424-0823 静岡市清水区島崎町 2 2 3

清水テルサ「歩き方」講座 まで

4階フィットネス窓口、テルサHPでも受け付けます。

第 3 歩目: 11/27 第 4 歩目: 1/29 開催予定

10/10 (月·祝)

10:30~13:00 ※12:30 受付終了

新力別定会 体力別定会

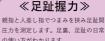
スポーツの秋!スポーツの日!イベントをきっかけに運動をはじめてみませんか? テルサフィットネスの専属トレーナーがいつでも運動のサポートをいたします!



身長・体重・体脂肪率・筋肉量・ 基礎代謝・体内年齢・ 内臓脂肪レベルなどを測定します。









≪握力≫

反動をつけないよう力強く握り、 握力を測定します。





《上体起こし》 30秒間上体起こしを繰り返し、 腹筋群の筋力・筋持久力を測定します

≪片脚立ち≫

片脚立ちで何秒キープできるか、 下半身の筋力、バランス感覚を



専属トレーナーのワンポイントアドバイス

測定結果を説明いたします。日頃運動をされない方は、これを機に目標設定してみてはいかがでしょう?



対 象: 勤労者および 19 歳以上の方

会場:4階テルサフィットネス スタジオ1

参加料:無料

(ただし施設利用券 830 円が必要 となります。)

※ 測定会への参加以外にも

フィットネス各種設備がご利用いただけます

申込み:不要です。当日会場へ直接お越しください。

定 員:40 名程度(先着順)



静岡市東部勤労者福祉センター (清水テルサ)

〒424-0823

静岡市清水区島崎町 223

Tel: 054-355-3113

(テルサフィットネス直通)



Tel: 054-355-3111(テルサ事務所) https://terrsa.net



