

知って・動いて・整える シェイプアップ&健康づくり

普段着でできる10分間メニュー

～効率よく効果的に継続的な運動～

働き世代の方・運動不足を感じてる方・体形が気になりはじめた方



昼休みに気軽にインターバルトレーニング

個々の体力に合わせ数種目の運動を組み合わせたプログラム

寝る前にゆったりインナーマッスルトレーニング

呼吸を意識しシェイプアップして新陳代謝を促す

日時

9月27日（日）

10：00～11：30（受付9：30から）

会場

リーパスプラザこが交流館 多目的ホール

対象者

30人 市民、市内に通勤通学の方（主に成人）

参加費

無料

申込

事前申し込み 9月25日（金）まで 定員になり次第締切

申込方法

①QRコード ②電話 ③窓口



講師

清水利之先生

（株）SATAスポーツ
医科学研究所

申し込みはこちら ▼

研修会では、昼と夜のそれぞれ10分間で、誰でも気軽に取り組める運動をご紹介します。インターバルトレーニングやインナーマッスルトレーニングについて、医学的エビデンスに基づく効果を解説する講義に加え、実際に体を動かして体験できる実技も行います。

【主催】

古賀市教育委員会 特定非営利活動法人古賀市スポーツ協会

【問い合わせ】

古賀市スポーツ協会事務局 TEL092-944-1825

