

# 運動指導コース (令和8年1～4月／15回コース)

## 《いきいき健康回復コース》

※コース終了後に健康保養浴場(浴室)が利用できます

**「太りすぎにはご用心！」肥満は生活習慣病の温床です**  
ベルトの穴が1つ増えたら生活習慣病に一步近づいたサイン 生活改善に努めましょう

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
ダイエット&生活習慣病改善	1月13日	火曜日 10:00～11:40	徳島大学田中教授と 楽しく運動しましょう！	25名	15,500円
さらさら血液をめざすフィットネス	1月14日	水曜日 10:00～11:20	「血液年齢」・「身体年齢」若返り！！ 有酸素運動を中心に楽しく体力づくり	各20名	12,500円
腰痛・膝痛改善 (ストレッチ&プール運動)	1月16日	金曜日 10:00～11:50	ストレッチ&プール運動で 膝・腰の痛みを軽減しましょう		18,500円
からだスッキリ体操 ※概ね60歳以上の方対象	1月16日	金曜日 14:00～15:20	脳トレや簡単な体操で 体を動かしてリフレッシュ	15名	9,000円

## 《フィットネスコース》

フィットネスコースでは、自重やトレーニングマシンを使った筋力トレーニングを行い、体の筋肉量を増やし基礎代謝を上げることで、太りにくい体づくりを目指します

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
マイフィットネス	1月13日 1月17日	火・土曜日 14:00～15:20	マシン運動とグループエクササイズで 日頃の運動不足を解消	 各20名	各12,500円
<ほぐして鍛える> 体幹(コア)フィットネス	1月17日	土曜日 10:00～11:20	「骨盤底筋力」向上を 目指すトレーニング 正しい呼吸と姿勢をマスターしよう		
イブニングフィットネス いろいろエクササイズ	1月13日	火曜日 19:30～20:50	フィットネスゲームを取り入れ 楽しみながら運動不足解消！		
イブニングフィットネス エンジョイエクササイズ	1月14日	水曜日 19:30～20:50	マラソン・走ることに興味のある方集合！ 体力向上・メタボ予防		
イブニングフィットネス 太らないための体づくりフィットネス	1月15日	木曜日 19:30～20:50	無理なく・楽しく効果的な運動で 体力向上・メタボ予防		
イブニングフィットネスα	1月16日	金曜日 19:30～20:50	カラダの土台(体幹)づくり！ 体幹を上手く使って運動効果アップ	10名	14,000円

### ワンポイントアドバイス

二の腕を引き締めたい方へ  
お勧めのダンベル運動

#### 【キックバック】

運動の目安 10回×3セット



①  
マットの上に片手を着き  
ダンベルを持つ側の脇  
を締め、肘を水平以上  
の高さにする。



②  
肘を伸ばしてダンベル  
を引き上げる。肘を、  
水平以上の高さに固定  
したまま肘先だけを動かす。