

# クイック&スロートレーニング

スロトレ(ゆっくりプログラム)とクイックトレーニングのいいところ  
 プラスした新しい筋力トレーニングのクラスです。

身体年齢が  
 わかります！

## ★おすすめポイント★

定期的(日付が赤の日)に、体力測定を行います。(握力・片足立ち・BMI等)  
 パーソナルスコア(測定値のデータ化)で運動効果を確認できます！

### <スロトレ>

ダイエット効果  
 (脂肪燃焼)  
 代謝・血流アップ  
 アンチエイジング



### <クイック>

動作をすばやく、  
 リズミカルに  
 行なう運動  
 危険回避能力↑



### 「クイック&スロー」

スロトレで筋力アップし、  
 更にクイック動作を行なう  
 ことで、すばい動きや  
 効果的な動きや身につく。



日時	10月	11月	12月	曜日
	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・26	木曜
時間	11:00~12:00 (60分間) 毎週木曜日開催			
場所	西楽園 2F 会議室3 (施設の利用状況によりお部屋が変わることがあります)			
定員	15名 (当日申込み制)			
料金	1回 400円 ※教室前または終了後60分以上のご利用は別途施設入館料がかかります。			
受付	西楽園 事務所窓口にて開館(9時)より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。			
備考	当日申込みの教室となります。開催予定をよくお確かめの上ご参加下さい 運動のできる服装とタオル、くつをご用意ください。 他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。			