

モニター募集!
定員25名



JOYトレサーキット

平成30年10月6日(土)~12月22日(土)

ボディメイク

ダイエット

筋力アップ

アンチエイジング

体質改善

基礎体力UP

場 所 古蔵中学校武道場

(住所:那覇市古波蔵4-8-1)

時 間 10:00~11:45

- 筋トレと有酸素運動のダブル効果で健康ボディを目指すプログラム。ロクト整形外科クリニックスポーツトレーナーが丁寧にサポート。
- お子さま連れでも安心「預かり保育」実施(要予約)

60分
トレーニング

▼通常料金12,000円がモニター価格

料金 ¥5,000

(全12回分)

- 募集対象年齢 18歳~50代男女
- 初回・最終回は参加必須

9/15(土) 先行体験トレーニング実施(無料)受付中!!

総合型地域スポーツクラブ
こくら文化・スポーツクラブ

事務局:那覇市古波蔵4-8-1 古蔵中学校内
お問合せ先:090-4470-7207(さわだ) 098-854-3554(かしやま)



目指せ!!健康ボディ!!

運動が苦手な方でも大丈夫。脂肪燃焼のコツ教えます。

タバタ式サーキットトレーニングとは…

海外から人気に火が着いた、タバタプロトコルとも呼ばれている日本生まれの時短トレーニング方法です。筋トレ・有酸素運動を取り入れ、**20秒運動+10秒休憩を1セット**とし、これを**4分間8セット**行います。1回の運動に最大限のパワーを出すことで、消費カロリーは1時間のジョギングと同じ!**効果が出やすい**トレーニングです。

ロクト整形外科クリニック スポーツトレーナー



嘉手苧基



新垣善晃



新里悠



上原百希



管理栄養士
金城日向子

こんな方におすすめします!

- ◆産後太り・体型が気になる
- ◆もっと体力・筋力をつけたい
- ◆年齢と共にハリがなくなった
- ◆若い・かっこいいと言われたい



ひとりで参加するのはちょっと…

という方は、お友達や職場の方と一緒にチャレンジしてみませんか?

初回と最終回に インボディ測定実施

あなたの頑張りが一目でわかる!!

インボディ測定は、身体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、身体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。

(株)インボディ・ジャパンHPより



結果を出したいあなた!全12回参加してください!

TRAINING SCHEDULE

9/15(土) 先行体験会 JOYトレサーキット

- ①10/06(土) 身体測定・体力測定・インボディ測定 開講式 JOYトレ
- ②10/14(日) 身体測定 講話「健康ボディとは、脂肪燃焼のコツ」実践
- ③10/20(土) 身体測定 JOYトレサーキット 今日のポイント
- ④10/28(日) 身体測定 JOYトレサーキット 今日のポイント
- ⑤11/04(日) 身体測定 JOYトレサーキット 今日のポイント
- ⑥11/10(土) 身体測定 JOYトレサーキット 今日のポイント
- ⑦11/17(土) 身体測定 JOYトレサーキット 今日のポイント
- ⑧11/24(土) 身体測定 JOYトレサーキット 今日のポイント
- ⑨12/01(土) 身体測定 JOYトレサーキット 今日のポイント
- ⑩12/09(日) 身体測定 JOYトレサーキット 今日のポイント
- ⑪12/15(土) 身体測定 講話「健康ボディを維持するコツ」実践
- ⑫12/22(土) 身体測定・体力測定・インボディ測定 JOYトレ 閉講式

TIME SCHEDULE

- 10:00 受付開始
↓
10:30 体重・体脂肪・血圧
10:30 JOYトレサーキット
↓ 今日のポイント
11:30 (休憩含む60分)
11:45 事務連絡後 解散



年齢に負けない若さと健康ボディを手にいれよう!!

