

春の減量チャレンジ!!



ダイエットの成果にこだわる2ヶ月間の運動セミナーです。毎回、ダイエットに役立つショートセミナーと基礎代謝アップのためのトレーニングを折り込んだ、充実の90分間です。元ボディビルチャンピオンの講師が、経験と知識に基づいた減量ノウハウをみなさまに伝授いたします。夏に向け、カラダづくりへの第一歩として是非ご参加ください。

<日時> 金曜日13:00~14:30
4月7日、14日、21日、28日 5月12日、19日、26日 (全7回)

<場所> 研修室・体育室

<対象・定員> 18歳~おおむね65歳までの健康な男女、 定員15名

<参加料金> ¥14,000 (税込)

(Inbody測定、配布資料、セラバンド、トレーニング室回数券2枚<12回分>、スポーツドリンク代含む)

<持ち物> 運動に適した服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

<申し込み方法> 3月10日(金)10:00から窓口または電話にて先着受付



<予定プログラム> 1回目(4/7) Inbody測定・【講義】測定結果の説明、脂肪燃焼10か条
【実技】自重トレーニング

2回目(4/14) 【講義】筋肉力アップで脂肪燃焼
【実技】セラバンドトレーニング

3回目(4/21) 【講義】炭水化物コントロールで脂肪燃焼
【実技】体幹トレーニング①

4回目(4/28) 【講義】ホルモン分泌で脂肪燃焼
【実技】体幹トレーニング②

5回目(5/12) 【講義】サプリメントで脂肪燃焼
【実技】サーキットトレーニング①

6回目(5/19) 【講義】ダイエット停滞期を乗り越えるには
【実技】サーキットトレーニング②

7回目(5/26) Inbody測定・【講義】減量チャレンジを終えて
【実技】ペアレジスタンストレーニング



<ご参加いただく前に> ・ペースメーカー、妊娠されている方のご参加はできません。
・通院中の方は医師の承諾を得てからご応募ください。
・ご参加いただくことで減量を約束できる訳ではございませんので予めご了承ください。

講師紹介



柴田 覚(しばた さとる)

コンプレックス克服のために始めたウエイトトレーニングで肉体改造に成功し、ボディビルコンテストでは常にトップクラスに身をおくまでに経験をつみました。

現在は、中高年が抱える「ビジュアルへの諦め・心の衰え・健康への不安」といった「ミドルライフクライシス」という危機を乗り切るお手伝いをしています。『マイナス10歳のカラダで明日を迎える!』をコンセプトにニーズにあったプログラムを指導しています。

<経歴> '09年DNSリアルアスリートチャレンジ優勝/'10年神奈川県ボディビルコンテスト優勝/'12年東日本ボディビルコンテストマスターズ準優勝/'15年アンチエイジング専門ボディコンサルティングRAD(ラド)設立

<資格> 厚生労働省認定健康運動指導士/一般社団法人アンチエイジング学会認定アンチエイジングプランナー/JDSA認定ダイエットエキスパート/東京都老人総合研究所認定介護予防運動指導士等

お問い合わせ・お申し込み

港北スポーツセンター 【TEL】045-544-2636 【FAX】045-544-1859