

# 国府福祉センター・トレーニング室 健康講座のご案内

## トレーニング室にパーソナルトレーナー をお招きします!!

国府トレーニング室の登録者が年々増加し、多くの方にご利用いただいております。「筋肉を付けたい」「いつまでも自分の足で歩きたい」「ダイエットをしたい!!」などさまざまな目的を持って利用されているのではないのでしょうか?各個人の目的に合わせてプロのトレーナーから正しいトレーニング方法を学びませんか?



- ・加圧インストラクター
- ・パーソナルトレーナー
- ・ViPRインストラクター
- ・ピラティス with フレックスクッションインストラクター
- ・ストレッチポールベーシックインストラクター

【講師プロフィール】 Unlimited 代表 越智 奈緒子  
高山市内で加圧+プライベートジム Unlimited を開設  
パーソナルトレーナー、加圧トレーナー、ViPR インストラクターなど身体づくりにおける専門家として活躍。老若男女個々に合わせたトレーニングにより、理想の身体づくりをサポート

ナオトレーナー

メグトレーナー



- ・加圧インストラクター
- ・パーソナルトレーナー
- ・ストレッチポールベーシックインストラクター
- ・ひめトレインストラクター

【講師プロフィール】 Unlimited トレーナー 仲谷 恵  
パーソナルトレーナー、加圧トレーナー、ひめトレインストラクターなど様々な分野のトレーナーとして活躍。運動経験のない方、高齢の方など個々に合わせたトレーニングでサポート

## ○パーソナルトレーナー来室日

日にち	トレーナーがみえる時間帯	担当トレーナー
6月30日(土)	10:00~12:00	ナオトレーナー
7月14日(土)	15:00~17:00	メグトレーナー
8月4日(土)	19:00~21:00	メグトレーナー
9月22日(土)	10:00~12:00	ナオトレーナー
10月13日(土)	15:00~17:00	メグトレーナー
11月10日(土)	19:00~21:00	メグトレーナー

内 容 : 各個人の目的に合わせプロのトレーナーからトレーニングのアドバイスを受けることができます。

場 所 : 国府福祉センター トレーニング室

対 象 : トレーニング室登録者

ぜひ友達同士、ご夫婦ご家族でご参加ください!!

参加費 : 200円(トレーニング室利用料)

申し込みは不要です。当日トレーニング室へお越しください。

持ち物 : 室内シューズ、タオル、水分補給用の飲み物

問合せ先: 高山市社会福祉協議会国府支部(Tel:72-4426)

\* 上記の時間は先生が常駐しています。わからないことや自分に合ったトレーニング方法など先生に聞き、自分の目指す健康づくりや体力づくりをしませんか?ぜひ、気軽にお越しください!!

