

裾野市民体育館

認知動作型トレーニングマシン

30年度第3期教室募集(10月~12月)

募集期間 平成30年9月1日(土)~9月30日(日)必着

裾野市民体育館健康増進ルームのご利用は(市外の可)
教室の受講が必要となります。

市外の方
OK

《認知動作型トレーニングマシンって?》

日本人古来の※なんば歩き(同側型)の動作を習得することで筋肉が効率よく働き、身のこなしが良くなり、アスリートの競技力アップ(足が速くなる、フィジカルの強化など)、高齢者の歩行・姿勢改善、健康増進、ダイエットなどが期待できるトレーニングです。動作を意識し繰り返し行うので認知動作型と呼ばれています。

| スプリントトレーニング | スプリントパワーバイク | アニマルウォークマシン | フナ漕ぎマシン |
|---|--|---|--|
|  |  |  |  |
| 大腰筋を中心に骨盤を柔軟に使うトレーニングで、歩行動作改善、姿勢改善、早く走れるなどが期待できます。 | 自転車の立ち漕ぎと同じ動作で(同側動作)で上半身と下半身の筋肉の連携を高めます。 | 四足歩行の動物の動作で、体幹の強化、骨盤、肩甲骨の柔軟性の向上が期待できます。 | 和船の櫓を漕ぐ動作で全身運動とストレッチ効果が期待できます。 |

フジテレビ・NHKでも紹介の
東大式健康トレーニングマシンです。

教室日程

| 募集対象 | | 医師による運動制限の無い中学生以上で、通常の歩行が可能な方 (市外の方OK。) | | | | | |
|---------------------------------|----|---|-------|---|--|------|-----------------------|
| 教室名・対象者 | 曜日 | 時間 | 教室NO. | 日程 | 内容 | 定員 | 参加料金 |
| はじめて教室 一般(中学生以上) ※初心者対象教室 | 火 | 10:30~12:00 | N4301 | 10/16, 23, 30, 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 | 認知動作型トレーニングマシンの使用方法・理論、ストレッチ、ウォーキングの指導を行います。 | 各12名 | 5,000円(税込み) (全10回) |
| | | 19:00~20:30 | N4302 | | | | |
| | 木 | 13:30~15:00 | N4303 | 10/18, 25, 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13, 20 | | | |
| | | 19:00~20:30 | N4304 | | | | |
| | 金 | 9:00~10:30 | N4305 | 10/12, 19, 26, 11/2, 9, 16, 30 12/7, 14, 21 | | | |
| フォローアップ教室 (マシン経験者) | 火 | 9:00~10:30 | N4306 | 10/16, 23, 30, 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 | はじめて教室の継続教室 | | |

【申込方法】

市民体育館宛に必要な事項ご記入の上
往復はがきでお申込ください。
9月30日(日)必着
体育館で直接申し込まれる方は
官製はがき(販売有)をご用意ください。

【お申込・体験の予約・お問合せ】
〒410-1113 裾野市稲荷24番地
裾野市民体育館 教室係
TEL055-993-0303

<http://www.susono-sportshisetsu.com/>

はがき記入方法

| | | | | | | | | | | |
|---|-----------|----------------|-------------------|--------------------|---------------|---|-----------|----------------|------|--|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 往復 はがき | 裾野市民体育館 教室係 | 裾野市稲荷24番地 折り返し | 記入 しないで ください | 返信 用の 裏 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 返信 はがき | 申込者住所 申込者氏名 | 折り返し | 1. 住所 2. 氏名 3. 性別・年齢 4. 電話番号 5. 第1希望 教室NO 6. 第2希望 教室NO (第2希望は可能な場合は記入してください) |
|---|-----------|----------------|-------------------|--------------------|---------------|---|-----------|----------------|------|--|

応募者多数の場合は抽選となります。