

毎日の不便を喜びに変える 筋力アップの方法

令和7年

1月14日(火)

14:00～16:00

【対象】

おおむね

50歳以上

11/18(月)
申込開始



会場：東京体育館 第一会議室

- ・千駄ヶ谷駅(JR総武線) 徒歩1分
- ・国立競技場駅(都営地下鉄大江戸線)A4出口 徒歩1分
- ※両駅ともにエレベーター有り

講師：枝光 聖人 氏

パーソナルトレーナージャパン株式会社代表取締役、中高年専門のパーソナルトレーニングジム心身健康倶楽部、人間科学学士、心身健康科学修士、厚生労働省認定ヘルスケアトレーナー、全米認定パーソナルトレーナー、日本関節アプローチ協会認定関節アプローチマスター・関節ストレッチマスター

ボディビルダーであり、中高年専門のパーソナルトレーニングジムの運営やTV出演、書籍の執筆もされている枝光聖人氏より、日常に取り入れやすい筋力アップの方法を伝授いただきます。日常生活こそが筋トレ！筋力アップで、肩、腰、膝痛などの予防から解消までが期待できます。

【参加費】 1,000円 【定員】 60名 (定員になり次第締切)

【持ち物】 動きやすい服装・飲料(水)・タオル※・スニーカー等動きやすい靴
※タオルは運動にも使います。手ぬぐい等、長いものをご持参ください。

お申込み ▶▶

●電話：スマイルスポーツ事業センター(平日10時～17時)

フリーダイヤル 0120-612-001

携帯電話から 03-6380-4243

●インターネット：<https://smilesports.jp> (24時間受付)

※年末年始(12/28～1/5)は電話受付休止、インターネット受付は年中無休



【個人情報の取り扱いについて】お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申してください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」を参照ください。また、当事業の様子は記録用にスタッフが撮影させていただくことがあります。撮影した写真は当事業団のホームページや今後の事業告知チラシ等で使用させていただきます場合がありますので、予めご了承ください。写真の使用を許可しない方は、当日受付スタッフまでお申し出くださいようお願いいたします。

「スポーツしたい！」をアシストする
スポーツ案内サイト

