

たった20分で体カアップ! ?

最新の運動プログラムを体験しませんか?

※宇宙飛行士が実践されているトレーニング法です。

軽めの運動と強めの運動を交互に繰り返す運動です。

短時間でスタミナを向上することが期待できます。



無料モニター

募集中!!

詳細はコチラ↓

【対象】 30歳～75歳まで 各年代若干名 お早めに!

【実施場所】 あいち健康プラザ トレーニングルーム

【実施期間】 1月～3月

【所要時間】 週2回(1回20分)のトレーニングを2か月間実施します。

初日(12月)と最終日(3月)は半日検査を実施

【料金】 **無料** ※健康度評価Aコース(6,490円)と2か月分の定期券(6,280円)が無料
Aコースのメディカルチェック→採血、食習慣チェック、体カテストを実施

モニター参加条件

- ・原則、運動習慣がない方*
- ・ペースメーカー等、体内機器を装着していない方
- ・運動に制限がない方
- ・心拍数に影響があるお薬を飲んでいない方

※運動習慣とは、速歩程度かそれ以上の強さの運動を1回30分以上・週に2回または週合計60分以上実施している

【問い合わせ先】 あいち健康プラザ



電話番号 0562-82-0231
担当 垣見、木下、宇野、竹内

初回
(全員)



健康チェック(12月)



- ◆ 質問票 (健康状態・生活習慣など)
- ◆ 採血(血糖、脂質、肝機能など)
- ◆ 身長、体重、腹囲、血圧、安静時心電図
- ◆ 食習慣チェック
- ◆ 体力チェック

(全身持久力、脚伸展パワー、長座体前屈、敏捷性、平衡性)



2か月間



トレーニング実施(1月~3月)

- ◆ 自分のペースで週2回のトレーニング(自転車漕ぎ)
- ◆ 体力に自信がない方も、身体を慣らしながら安心して実施できます。

今回のプログラムで使用できるトレーニング機器は、自転車漕ぎの実施のみとなります。



最終日
(全員)



健康チェック(3月)

初回検査した項目が
2か月間でどう変化したかチェック！！

詳しくはスタッフがお伝えします！