

まだまだ
人生楽しみたい!

意欲的で活力のある
シニアライフを送るための
身体づくり教室



Active seniors class

— アクティブシニア クラス —

By WOMAN'S PT CLUB

若々しい思考力や判断力を保つための脳活性化トレーニング
パワフルな活動に必要な体力・筋力アップトレーニングなど
あらゆるトレーニングをミックスした毎回異なる60分間

道具を使った
色んな動きで
脳トレ

簡単だけど
しっかり効く
筋トレ

音楽に合わせて
全身使った
有酸素運動

疲れを和らげて
効果を上げる
ストレッチ



時間・場所

毎週木曜日（祝日以外）
10:00～11:00
高崎市吉井町池1965-1
ビッグモーター高崎店様となり



対象

健康上問題なく運動ができる
50歳以上の女性
(参加女性のパートナーとしての男性の参加は可)



料金

＼おひとり様一回限り体験無料／

入会費：2000円

4回チケット：4500円



持ち物・服装

タオル、飲み物

動きやすい服装

体験申込方法

メールから  rient-takaeri@arrow.ocn.ne.jp

電話から  050-3557-2585

以下の情報を添えてお申込み下さい。

1. 氏名 2. 年齢 3. 電話番号 4. 体験希望日



トレーナー／高田えりこ

NSCA-cpt(全米ストレングス&コンディショニング協会
認定パーソナルトレーナー)

personaltrainingRient代表

筑波大学卒業

陸上競技円盤投げ 全国大会優勝(複数回)

