

夏直前!!  
短期集中  
プログラム

麻生スポーツセンター〒215-0021川崎市麻生区上麻生3-6-1 TEL:044-951-1234

# 減量チャレンジ

ダイエットの成果にこだわる全5回の運動セミナーです。毎回、ダイエットに役立つショートセミナーと基礎代謝アップのためのトレーニングを折り込んだ、充実の60分間です。

元ボディビルチャンピオンの講師が、経験と知識に基づいた減量ノウハウをみなさまに伝授いたします。夏に向け、カラダづくりの第一歩として是非ご参加ください。

＜日時＞ 6/5・12・19 7/3・10(月曜日) 開催時間14:00～15:00

＜場所＞ 1階 運動サポート室

＜対象者・定員＞ 18歳～おおむね65歳までの健康な男女(定員5名)

＜参加料＞ ¥10,250(税込み)※一括支払い

(Inbody測定、配布資料、セラバンド、トレーニング室1日1回利用券<5回分>)

＜持ち物＞ 運動に適した服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具。

＜申し込み方法＞ 5/29日(月)9:00から窓口または電話にて先着受付

## ＜予定プログラム＞

1回目(6/5) Inbody測定・【講義】測定結果の説明、脂肪燃焼10か条  
【実技】自重トレーニング

2回目(6/12) 【講義】筋肉力アップで脂肪燃焼  
【実技】セラバンドトレーニング①

3回目(6/19) 【講義】炭水化物コントロールで脂肪燃焼  
【実技】セラバンドトレーニング②

4回目(7/3) 【講義】ホルモン分泌で脂肪燃焼  
【実技】体幹トレーニング①

5回目(7/10) Inbody測定・【講義】減量チャレンジを終えて  
【実技】体幹トレーニング②



## ＜ご参加いただく前に＞

- ・ペースメーカー、妊娠されている方のご参加はできません。
- ・通院中の方は医師の承諾を得てからご応募ください。
- ・ご参加いただくことで減量をお約束できるとは限りません。予めご了承ください。

## 【講師】柴田 寛



コンプレックス克服のために始めたウエイトトレーニングで肉体改造に成功し、ボディビルコンテストでは常にトップクラスに身をおくまでに経験をつみました。現在は、中高年が抱える「ビジュアルへの諦め・心の衰え・健康への不安」といった「ミドルライフクライシス」という危機を乗り切るお手伝いをしています。

『マイナス10歳のカラダで明日を迎える!』をコンセプトにニーズにあったプログラムを指導しています。

- ＜経歴＞ '09年DNSリアルアスリートチャレンジ優勝  
'10年神奈川県ボディビルコンテスト優勝  
'12年東日本ボディビルコンテストマスターズ準優勝  
'15年アンチエイジング専門ボディコンサルティングRAD(ラド)設立

- ＜資格＞ 厚生労働省認定健康運動指導士  
一般社団法人アンチエイジング学会認定アンチエイジングプランナー  
JSA認定ダイエットエキスパート  
東京都老人総合研究所認定介護予防運動指導員等