

# ボディ・スパイダーを使った 筋力アップ体験講座を始めました！

どんな体操ですか？



ボディ・スパイダーという機器を使った、四肢の筋力トレーニングです。

ボディ・スパイダーはベルトを握って引っ張るだけ。ゴムによる低負荷で、日常動作に即した筋群のトレーニングができる機器で、身体に無理な負担をかけずに一人一人の体力に合わせて実施することができます。



☞ トレーニングの様子

開催日：毎週火曜日 10時～11時

場所：0次予防センター 2階会議室

費用：無料

定員：10名程度

持ち物：上履き、タオル、水分、運動の出来る服装

申し込み：要 ※1週間前までにお申し込みください

【お問合せ】

近江八幡市0次予防センター（近江八幡市友定町305）

☎ 0748-37-7411