

# はっするマッスル倶楽部

**楽しく筋力アップを  
目指します！**

筋肉量を測りながら、効果的に筋力アップ！  
普段トレーニングされている方は、トレーニング  
方法を見直してみませんか？

## カリキュラム

	月日	内容
評価	4月22日 5月6日	健康度評価Bコース
1	5月13日	健康度評価結果説明 運動実技
2	5月20日	運動講義・実技
3	5月27日	食事講義、運動実技
4	6月3日	歯科講義、運動実技
5	6月10日	運動実技
6	6月17日	運動実技
7	6月24日	運動実技
8	7月1日	効果測定&結果説明



令和3年度運動実技の様子



\*都合により内容を一部変更することがありますのでご了承ください。

**開催日時：5月13日～7月1日（毎週金曜日） 13：30～15：30**

※ 健康度評価を事前に別日程で受けていただきます。（4/22、5/6 予定）

**申し込み締切：4月15日（火）**

**料 金：20,000 円**

教室日は、アスレチックルーム・ジョギングトラックを「無料」でご利用いただけます。（事前に予約必要）

