



# 効率的な体力UPのコツ（座学）

体が重い...  
運動しなきゃと  
分かっているけど...



**Change-up !!**



2022年9月21日(水)

12:30~12:45

※申込締切は当日12:00まで

セミナー後のアンケートに  
回答すると“健康マイレージ”  
100ポイント付与!



▼申込はこちら▼



▼申込URL▼

<https://onl.la/KGvnfpv>

普通に生活をされていても筋量は年1%減少します。  
20歳をピークと考えると40歳で80%、50歳では70%に  
なってしまいます。体力づくりには筋力・持久力・柔軟性の向上  
がポイントです。トレーニングの理論を理解して、身近な健康づ  
くりを効率的に行いましょう。

## 講師紹介

### 健康運動指導士 神谷秀行

東急スポーツオアシスにて運動指導、店舗責任者を経て  
パーソナルトレーナーの育成、高齢者向けプログラム等の  
開発に携わる。健康セミナーの企画・運営・講師を務める。  
また、地域の健康づくり活動に参画。スポーツや健康教室  
での運動指導、健康セミナーの講師を務める。中級障がい  
者スポーツ指導員。

TOKYU SPORTS  
OASIS



【本プログラムに関するお問合せ】  
**(株)東急スポーツオアシス**

TEL : 03-6427-0309 / 担当 : 八木

MAIL : kensho\_yagi@sportsoasis.jp

【主催】  
**住友商事健康保険組合**