

# ＊春の成人フェスティバル＊

## マシンジム部門の詳細内容について

① 時間 10:15～11:00

場所 筋トレエリア内

定員 5名 参加費 500円(税込)

担当インストラクター ①、②共に、石井誠と玉井恵が担当させていただきます。

② 時間 11:15～12:00

場所 筋トレエリア内

定員 5名 参加費 500円(税込)

**ポイントと詳細**:正しい筋トレを行う上で大切なのは、意識する部位や速度、ホームや呼吸など様々あります。この機会に正しい筋トレの仕方を身に付けて頂き、より効果のある、また怪我の予防につながる筋トレの時間にできればと考えています。事前にお使いになるマシンを伺い、当日そのマシンを中心に行ってまいります。

## 参加者への特典内容

厚生労働省が定める栄養摂取基準(2025年版)に基づき、年齢に応じたエネルギー・たんぱく質・脂質・ビタミン(脂溶性、水溶性)・ミネラル(多量、微量)などを調べご提示させていただきます。(但し、一日分のお食事に限らせていただきます。)