

令和7年7月～9月
期間限定開催！

無理なく続ける！シニア向け

ゆっくりサーキットタイム

第2・第4 金曜日

10:00～10:45

筋力トレーニングマシン30秒と
有酸素運動（簡単なステップ）30秒を
交互に繰り返します。



最後にゆっくりクールダウン！
ストレッチをします。

みなさん！西宮スポーツセンター3階マシンジム内で
サーキットトレーニングができるのをご存じですか？

★サーキットトレーニングとは・・・

サーキットマシンを使って筋力トレーニング
＋有酸素運動を行います。

ゆっくりとしたペースで行うので
初めての方、体力に自信のない方でも大丈夫！
インストラクターがしっかりサポートします。

筋力・体力の維持に必要な運動を無理なく行い、
心身ともに健康で元気な体づくりをしましょう♪

●開催日程：第2・第4金曜日（7/11・7/25・8/8・8/22・9/12・9/26）

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

●時間：10:00～10:45 ●定員：16名 ●参加費：1回 600円

●場所：西宮スポーツセンター（3階マシンジム内）

（マシンジム利用料を含む）

●対象：65歳以上

●申込み：開催日当日、窓口で申込み（先着順）

お得

※サーキットタイム参加前後は、
マシンジムを利用できます※

適度な
有酸素運動で
心肺機能の
維持・向上！

全身バランス
よく筋力
トレーニング！
筋力の維持・向上！

ストレッチで筋肉や
関節の
柔軟性改善！

適度な運動で元気な体を作りましょう！



＜持ち物＞

動きやすい服装・飲み物
タオル・室内用シューズ