

## 大田区シルバー人材センターの会員向け ティップネスの特別企画 マシントレーニング教室

毎年恒例の体力測定会・健康運動教室で指導を行っている

フィットネスクラブ「ティップネス」のインストラクターによる

マシントレーニング教室を開催します。

大田区シルバー人材センターの会員の皆様だけに提供する特別企画です。

マシンの基礎をマスターするために3回に分けて実施します。

徐々に使えるマシンを増やしていきましょう！

### 【内容】

- ☑ 準備体操
- ☑ 有酸素マシン(バイクやウォーク)
- ☑ マシン(背中、胸、脚など)
- ☑ クールダウン (ストレッチ)



【日時】 2026年7月22日(水) 各回14:30~15:30 ※14:15集合 (3階)

8月19日(水)

9月16日(水)

【対象】 全3回参加可能な方

【定員】 12名 ※先着順 定員になり次第受付終了となります。

【参加費】 3,000円 (税込)

※7月22日(水)初回時に3回分3,000円を現金にてご持参ください。

【場所】ティップネス蒲田店 大田区蒲田5-28-8 she-Bopビル3F

【予約・お問合せ】 受付期間 6月17日(水) 13:00より受付開始 6月23日(火) まで

受付時間 平日10:00~15:00 (土日祝日を除く)

TEL: 080-7199-4132 ティップネス 林田まで

本教室はティップネスが主催するプログラムです。

ティップネス蒲田店および大田区シルバー人材センターでは、内容に関するお問い合わせに対応しておりません。