

# 手軽に取り組める 筋トレと有酸素運動

## 日時

〔第1回〕2011年6月10日(金) 9:30～12:00

〔第2回〕2011年6月11日(土) 9:30～12:00

## 参加無料!

裏面に必要事項をご記入の  
うえ、FAXにてお申し  
込みください。

## 場所

京都テルサ リハーサル室 (西館2階)

京都市南区東九条下殿田町70番地 (新町通九条下ル)

### 募集人員

各回とも定員20人(合計40人)

### プログラム

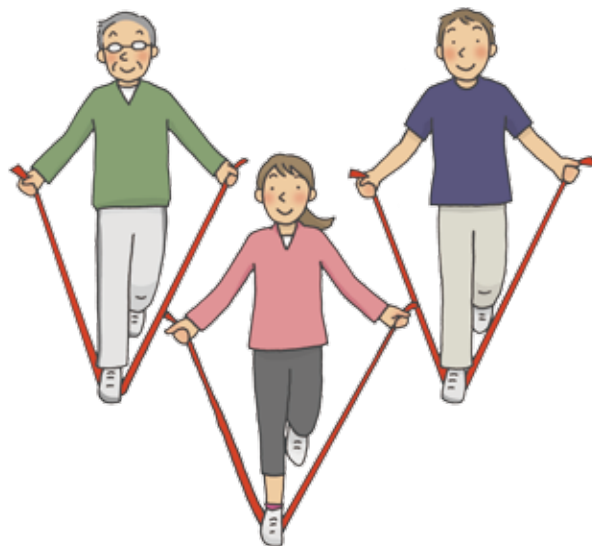
パイプ椅子や“セラバンド”を用いたレジスタンス運動、  
会場付近でのウォーキング(好天の場合)など

### インストラクター

立命館大学スポーツ健康科学部

真田樹義、藤田 聡、家光素行、後藤一成

※運動しやすい服装と靴でお越しください。タオル、飲料水もお忘れなく!



筋量の増加を目的としたレジスタンス運動(筋トレ)と心肺機能およびインスリン感受性の向上を目的とした有酸素運動を組み合わせることで、より効果的な肥満予防・改善が可能となります。本教室では、手軽に屋内でも取り組むことができるレジスタンス運動と有酸素運動の具体的な運動方法を、立命館大学スポーツ健康科学部の先生方にご紹介していただきます。



第29回日本肥満症治療学会学術集会 会長

谷 徹

主催：日本肥満症治療学会

