

10月
新講座

無理なくはじめられる スロージョーグ

健康運動指導士
姿勢健康アドバイザー

西口 雄生

2021年10～12月の日程
10/8、22、11/12、26、
12/10、24

ゆっくり動作を行うことで、
筋肉に効果的な刺激を与える
スロージョーグ。道具不要、いつでも
どこでもすぐにでき、関節にも負担が少ない
どの年代の方にも最適なトレーニングです。
いくつになっても自分の脚で歩くことができる
よう、日常でも実践できる足腰のトレー
ニングをはじめ、腰痛予防や姿勢改善にも
つながる健康づくりをサポートします。
自分のカラダにあった、怪我なく正しい運動
方法を「知識」と「カラダ」で理解し、
効果的に「**筋肉貯筋**」しましょう。

3 10
カ 月
月 月
講 講
座 座
で だ
す す



【開講日】
第2・4金曜日 10:30～12:00
【受講料】
3カ月（6回）分 14,190円（税込）
【持ち物】
運動ができる服装、飲料水、タオル
ヨガマットまたはバスタオルなど床にひくもの
除菌シート（必要な方は室内シューズ）



西口 雄生（にしぐち ゆうき）

愛知学院大学大学院にて健康・スポーツ科学を研究。スポーツ科学修士。
NSCA—CSCS 資格取得。「あいち健康の森」にて愛知県の健康づくり事業に
携わる。現在は運動指導者（トレーナー、インストラクター）の研修教育や
育成アドバイザー業務に尽力中。健康・フィットネス業界紙NEXT「トレーナー
オブザイヤー審査員特別賞」受賞（2013年）

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料550円（税込）が必要です。

55周年
記念キャンペーン
新規入会の方全員に
550ポイント
プレゼント
12月まで
実施中



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F
☎0120-53-8164
10:00～19:00（日曜日は17:00まで）