

# BODY PUMP (ボディパンプ)



弱 ↓ 強	1	効果はほとんどありません。
	2	多少効果はあります。
	3	効果はあります。
	4	非常に効果的です。
	5	物凄い効果的です。

専用の小型軽量バーベルを使い、音楽に合わせて筋持久カトレーニングを行うプログラム。筋トレながら絶大なカロリー消費と心肺機能にも刺激を伝えることのできる効果的なトレーニングプログラム

## ボディパンププログラム効果測定

■スタミナ（心肺機能）筋力アップ	→	→	→	4
■身体引き締め効果	→	→	→	4
■筋力アップ効果	→	→	→	4
■おなか引き締め効果	→	→	→	4
■メタボ改善効果	→	→	→	4
■ロコモ（筋力低下）改善効果	→	→	→	5
■ストレス発散度合い	→	→	→	3
■スポーツ競技パフォーマンス向上	→	→	→	5

■曜日・時間	毎週	木曜日	19:00～	45分	担当/鈴木 忍
	毎週	土曜日	10:30～	45分	担当/鈴木 忍
	※隔週開催	日曜日	15:30～	45分	担当/藤木 哲也
■開催場所	体育館3階剣道場				
■参加料金	一般	500円 / 市内65歳以上		250円税込	

※クラス実施時間帯の前後に該当するトレーニング室の利用可能