



心と健康のスポーツコミュニティ

スポーツアカデミー土浦

運動の大切さを知ってほしい “みんなで延ばそう健康寿命”

健康維持に年齢は関係ありません。しかしながら、やみくもに筋トレやウォーキングをしても、関節や身体に負担をかけるだけ・・・。

スポーツアカデミー土浦では、スポーツ科学に基づいた最新のプログラムで、個人の年齢や体力にあわせた効率的なトレーニングを促進します。運動不足～筋力アップ、肩こり・腰痛やストレスの解消など、楽しく快適に健康寿命を延ばしましょう！ 月会費は6,804円～各種ございます。無料体験も実施中♪ どうぞお気軽にお問い合わせください。



セントラル映画館ビル(受付は5階)



トレーニングマシンが充実しているジム



ヨガやエアロビなどスタジオメニューも豊富



スイミングでリフレッシュ！

新たにスタートした サーキットトレーニング (会員限定)



X HIIT (高強度インターバルトレーニング)

ケトルベル、ハンマー、バトルロープ、トランポリン、その他多くのツールを使用して、楽しく、ハードに身体を鍛えます。時間は、全体で約30分。その中で高強度の運動時間は、たった4分。トレーニング20秒+休憩10秒を8セット繰り返すだけ。今、最も人気のトレーニングです。



プール HIIT (高強度インターバルトレーニングインプール)

プールの中で、水の抵抗を利用して楽しくハードに身体を鍛えます。時間は全体で30分、その中で高強度の運動時間は8分。トレーニング20秒+休憩10秒を8種目2セット繰り返します。



マッスルアカデミー

セミナー形式でマシンやフリーウエイトの正しいトレーニング方法をご指導いたします。せっかくやるなら効果的なトレーニングをしませんか。失敗しないトレーニングの仕方をお教えます。5月は、腹筋6バックトレーニング！

有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたトレーニングで、持久力・瞬発力を鍛える！
効果のあるトレーニングには、やり方・順番・食事のとり方など、科学的根拠に基づいたアドバイスが必須です。

7月からスタート！シニア層向け 会員でない方もお気軽に参加いただけます♪



歩き方検定

中之条研究(町民5000人を17年間追跡調査して導き出した歩数と中強度運動時間の関係図[青柳マップ])を活用した六ヶ月間の行動変容プログラム

青柳幸利 監修 東京都健康長寿医療センター研究所 運動科学研究室長 医学博士

ただ歩くだけではダメ！
1日に1万歩は間違いだった！？
「1日8,000歩20分早歩き」が
これからの新常識。歩数計であな
たの1週間平均を見て、アドバイ
スをいたします。



貯筋検定

1日15分の筋トレで自分の体に貯筋していくプログラムです。毎日の運動を「貯筋通帳」に記録することでプログラムの実施状況を確認できます。

福永哲夫 監修 鹿屋体育大学 前学長 東京大学 名誉教授 健康医療産業推進機構 理事長

筋力トレーニングを毎日おこないながら、定期的に筋肉の質や厚みを計測。あなたの「貯筋」をサポートいたします。これからの高齢社会において、できるだけ多くの皆さんに組み込んでいただきたいプロジェクトなので、会員でない方も、ぜひご参加ください！

※キララちゃんバス A・Cコース「川口町」または「川口町モール505入口」バス停下車。
施設ご利用の際、フロントにて地域通貨券(バス乗車補助券)をお渡ししています。



所在地 土浦市川口1-11-5 TCビル4・5階(フロントは5階)
TEL 029-822-7530 / FAX 029-821-4668
営業時間【火～金】10:00～22:30(最終受付～22:00)【土】10:00～21:00【日曜・祝日】10:00～19:00
休館日 毎週月曜日(但し、ジュニアBCコースは営業)
駐車場 当ビル駐車場・栗山駐車場・三井リパーク川口一丁目駐車場

お問い合わせ： NPO法人 まちづくり活性化土浦 TEL 029-826-1771