

運動習慣脳を作りだそう！

オンライン・トレーニング「ウェブトレ」

参加者募集！

自宅や職場など今居る場所で
オンライン参加
指導者・他参加者と
60分集中トレーニング！

コロナ禍でも自宅でマスクをせずに集中トレーニング！
毎週1回以上の運動習慣形成のお手伝いをします！
運動習慣がつく事で免疫力低下によるウィルス感染予防・
重症化予防をはかりながら、今までに無い、体調の改善を
目指します！！
良い運動習慣形成のために一番おすすめの夕方の時間
(就寝4～5時間前)に筋力に刺激を与え、良い睡眠導入を
促し筋に刺激を与え最後にストレッチで身体をほぐします！

開催：毎週 水曜 19:00～20:00

参加費 5,000円(3ヶ月間)
※支払い方法は指導者に御確認ください。

参加条件

ご参加にはインターネットでホームページが見れる環境が必要です！
パソコン、スマホ、タブレット、ネットテレビ
また、十分なパケット通信量を使用できる環境も必要です。

希望者は、メールにて参加希望を連絡ください ⇒ hesrc.suwa.naoto@gmail.com
指導者から直接電話で話しながらインターネットの接続方法をご案内致します。



運動内容

- 筋トレ : 立つ、座る、歩く、動作を支える筋肉・体幹を中心にバランス良く鍛えます。
ストレッチ : 日常の疲れやコリを癒やすストレッチを重点に行います。
ROM運動 : ストレッチに付随する、関節の動きを良くする運動を行います。
その他 : 参加者皆様のご希望に沿って、ポイント指導や講話などもお話しします。

準備物

運動できる服装・タオル
飲み物・椅子
ヨガマットまたは座布団

講師：健康運動指導士
諏訪直人（すわなおと）
・日本健康運動指導士会長野県支部
・日本ルネ ヱックフィットネ協会認定インストラクター

※障害保険などの加入は出来ません。自己責任の下でご参加ください。

お問い合わせ
健康運動支援研究所

hesrc.suwa.naoto@gmail.com



ZOOMウェブトレは

Zoom(ズーム)を使ったインターネット上で行うトレーニングサイト(^^) /

従来の「ご自分行っているトレーニング」と併用することで、週2日以上運動習慣を付け脳を活性化させて、習慣脳を作り出すことが狙いです！！習慣はやる気や気合ではなくテクニックです(^_^)v
自分は、何をやっても続かない、だめな人間だ、と思っているのは間違い！！習慣の方法を知らないだけなので忙しい人でも、19時から60分間のオンライントレーニングを行ってメリハリのある習慣を手に入れましょう！

効果の期待できる運動習慣

有酸素運動⇒週に3～7日 筋力アップ⇒週に2～3日 ストレッチ⇒毎日

この習慣を実際に続けられていますか？

忙しい、気が向かない、面倒くさい、気が向かない、、、など、継続が難しいのではないのでしょうか？

週に1回のウェブトレともう1回の自主トレを実施することで運動習慣を獲得し、今まで体験しなかった効果や継続の安定化を実現しましょう(^^) /

様々なメリット

自宅で実施するから、、

- マスクをしなくて運動ができる！
- 時間に余裕を持って参加出来る!!(出かけなくていい)
- 天候に左右されない！
- 交通費、ガソリン代がかからない!!
- 用事があっても安心して参加できる！

こんな参加者も(^^) :

- ・電話がかかってくる用事があるから途中で抜けます！
- ・用事が出来たので30分だけ参加します。
- ・用事が早く終わったから、途中から参加します！

毎週2回の運動実施の機会が得られる事で

- しっかりとした運動習慣がつかます
- 運動が習慣化できることで、運動機能の維持向上がしっかりと得られる

夕方からの1時間なので

- 1日の時間を有効に使える、生活の規則性、時間のコントロールをする事で習慣脳を作ることが出来る。
- 夕方の筋肉を刺激した運動は、身体と脳を活性化し、体力を上げ、睡眠の質を改善してくれる。
- 寝る3時間ほど前に実施する筋トレは、脳や睡眠、そして次の日の覚醒作用に大きく好影響をもたらす。

デメリット

- インターネットの設定が面倒
- パケット通信料が余計にかかってしま
- 出来るかどうか全く分からない
- ※でもご安心ください！！ これらの問題は指導者がひとり一人に対応サポート!



初月は、無料お試し期間としてご参加いただけます(^^) /

会費 3カ月会費 5000円(税込)

参加条件

- ①スマートフォン、タブレット、パソコン、またはインターネットに接続する機器をお持ちの方
- ②十分な容量のポケット通信を行っている方(ひと月4～6GBを使用します)

参加ご希望の方は下記連絡先までお問合せ下さい。

①メール hesrc.suwa.naoto@gmail.com

②ショートメールまたはお電話

090-2228-9718(健康運動支援研究所 諏訪)