

令和元年度 Let's筋トレ！カラダ改革教室
 < 目 標 >



年齢	性別	目標宣言！！
40歳代	女	体脂肪を減らす。
40歳代	女	体力をつけたいです。
50歳代	女	食生活と体のバランスを整えて、心に栄養を！！
50歳代	女	体力強化
50歳代	女	体重を4k g 減らす。
50歳代	女	毎日身体を動かす。体重を減らす。血圧を下げる。
60歳代	男	体力維持
60歳代	男	週2日以上筋トレ、体力の維持向上
60歳代	男	毎日7000歩、歩く事。1日1回かざす君にかざす事。血管年齢を若返らせる事。
60歳代	男	体脂肪率を10%台に努力する。
60歳代	男	血管年齢を下げる。腹囲を80cm以下にする。
60歳代	男	ウォーキングにより64,0kg以下にする。（現65.6kg）
60歳代	女	毎朝テレビ体操と柔軟体操をする。
60歳代	女	7000歩が毎日できるようにしたい。
60歳代	女	6000歩達成
70歳代	男	毎日健康で生活したい。
70歳代	男	腹囲を85cmまでにする。
70歳代	男	正中線を保ったブレない早い動き
70歳代	男	無理をしないで今やっている事を続けていきたい。（ストレッチ、筋力トレーニング等）
70歳代	男	筋力をつけて体重を2kg増やしたい。
70歳代	男	ウォーキング1日35000歩（25km）
70歳代	男	体重を維持したい。
70歳代	男	自分の意志、体力の維持を1日も長く保ち続ける！
70歳代	男	この運動を続けたい
70歳代	女	ストレッチ・ウォーキングを続ける。食事『魚』を増やすこと。
70歳代	女	1日に8000歩は必ず歩く。
70歳代	女	1日/6000歩に。
70歳代	女	1日7000歩以上のウォーキング
70歳代	女	コレステロールを減（間食↓規則正しい生活、外食↓）
70歳代	女	長く歩ける。
70歳代	女	筋力トレーニング少しできた、これからもう少し頑張れるように。
70歳代	女	毎日7000歩のウォーキング・体脂肪の改善
80歳代	男	毎日、6000歩行する。
80歳代	男	体重70kg（9/26・70.2kg）→目標67kg 可能か 腹囲90cm（9/26・92cm）→目標90cm以下に チョットムリか