

基本を学んで筋力アップ!!

トレーニング教室

年末年始のイベントも終わり、ポコッとおなか周りが気になる方、長い冬期間で運動不足な方も多いのではないのでしょうか。

今回の教室では、パーソナルトレーナーを講師にお招きし、トレーニング器具やマシンの正しい使い方、参加者の目的に合った運動メニューと一緒に考えていきます。

これからトレーニングをはじめたい方、オフシーズンの運動メニューに悩んでいる方、一度専門家の指導を受けてみたい方など、たくさんのご参加をお待ちしています。

① **3月 3日 (土)**

16:00~18:00

町民センタートレーニングルーム

トレーニング器具・マシンの基本

全
2
回

① **3月 10日 (土)**

16:00~18:00

町民センタートレーニングルーム

トレーニングメニューの提案・実践

↑参加人数により、内容が変更される場合もありますので、予めご了承ください↑

- ◆定員：15名（先着順）
- ◆対象：町内在住の18歳以上の町民
- ◆参加料：200円
- ◆持ち物：運動靴（室内）タオル、動きやすい服装、飲み物
- ◆締切：2月26日（月）

【講師】

パーソナルジム

パーソナルトレーナー

（有限会社ダックススポーツ派遣講師）

《問合せ》 新冠町教育委員会（新冠町字中央町25 町民センター内）
TEL：47-2106 / FAX：47-4080 主催：新冠町教育委員会

トレーニング教室 参加申込書

事務局記入（No.）

参加者氏名		電話番号	
性別	男 ・ 女	年齢	
住所			