

トレーニング教室

夏も終わり“スポーツの秋”と言われる時期となりました。これから長い冬に向けて運動を始めようとする方、夏のシーズンも終わり、これからオフシーズンに向けて身体を鍛えたいという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。



※ 昨年の様子

STEP 1

マシンの正しい使い方を分かりやすく指導します！

① **11月 10日 (土)**

16:00~18:00

町民センタートレーニングルーム

トレーニング器具・マシンの基本

全
2
回

① **11月 17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

- ◆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、飲み物など
- ◆締切：11月 5日（月）
※下記申込書と参加料を町民センターまで
- ◆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）



※ 昨年の様子

STEP 2

参加者の希望にそった運動メニューを提供します！

《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			