

トレーニング教室

コロナ禍の影響により自宅で過ごす時間も多くなり、運動不足になっている方、年末年始も終わりポッコとお腹周りが気になってきた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、コロナ禍における在宅トレーニングの紹介、参加者の目的に合った運動メニューを一緒に考えていきます。

また、在宅トレーニングの方法についても紹介します。



※ 過去の教室の様子

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 2月5日(土)

10:00~12:00

町民センタートレーニングルーム・大ホール

★トレーニング器具・マシンの基本(1h)

★在宅トレーニングの紹介(1h)

全
2
回

② 2月12日(土)

10:00~12:00

町民センタートレーニングルーム・大ホール

★トレーニングメニューの提案・実践(1h)

★在宅トレーニングの紹介(1h)

- ◆定員: 10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: 2月4日(金)
※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)



※ 過去の教室様子

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 | 裏面もご覧ください⇒ | | |

《 参加される皆さまへ 》

ご参加にあたっては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、下記の事項に遵守され、ご参加をお願いいたします。

- ① 施設利用前後に手指の消毒と検温のご協力をお願いします。
※体調不良者には参加をご遠慮いただきます
- ② 運動時には参加者同士の距離を十分にとり、参加者同士が密着した運動等はないようご協力をお願いします。
- ③ 教室実施（運動時）以外はマスクの着用をお願いします
- ④ 新型コロナウイルスの感染状況により、急きょ内容変更や開催中止となる場合がありますので予めご了承承願います。

《 トレーニングルームのご紹介 》

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、一部制限を設けた上でのご利用となります。詳細につきましては下記のとおりとなっておりますので、ご確認ください。

利用制限について

- ① 電話または、市民センター事務所で事前予約が必要になります。
- ② 利用時間を1時間/人とし、予約は1時間単位で次回1回分のみを受け付けます。
- ③ 予約時間は9時～12時、13時～17時、18時～21時の区分の中で1時間単位での予約、利用になります。
(例： 9：00～10：00 は予約可能 9：30～10：30 は予約不可)
- ④ 各1時間あたりの利用人数は5名とさせていただきます。

利用可の器材について

- ① 利用可能器具は、ランニングマシン3台、エアロバイク2台、コンビネーションマシン2台、スミスマシン1台、その他（ダンベル1～10kg×2、バランスボール等）です。
- ② 各マシン台数に制限がありますので、予めご了承承願います。

