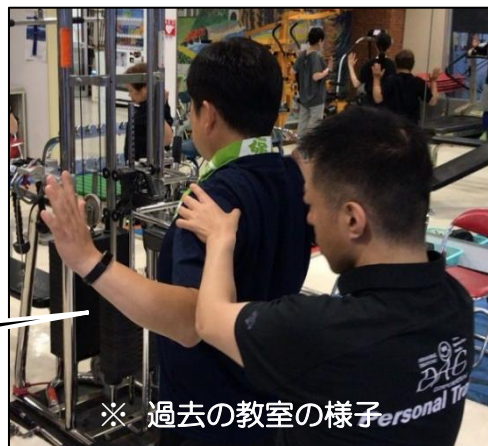


# 初歩の筋力トレーニング教室

これから運動を始めようとする方、自分の体型がちょっと気になってきた方…そんなあなたにぴったりの教室です。

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。

筋トレ初心者のご参加も大歓迎です!!



※ 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 **11月11日(土)**

10:00~11:30

町民センタートレーニングルーム

★運動効果を高める基礎

★トレーニング器具・マシンの基本

全  
2  
回

② **11月25日(土)**

10:00~11:30

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(個人)

★実践・指導

- ◆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 ※当日徴収します
- ◆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10日(金)  
※お電話にてお申し込みください
- ◆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!

主催: 新冠町教育委員会

《申込・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

### トレーニングルームのご紹介

施設内には下記のトレーニング機器を利用することができます

- 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(ダンベル等)
- 利用時間: 火~土 9:00~21:00(一部休憩時間有)  
日・祝 9:00~17:00 ※月曜は休館日

