

トレーニング教室

本格的な夏の到来を迎え、涼しい家の中で閉じこもって運動不足になっている方も多いのではないのでしょうか。

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、夏の薄着に合う身体をつくりたい方…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。



※ 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 **7月20日(土)**

18:00~20:00

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

② **7月27日(土)**

18:00~20:00

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：7月12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)



※ 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			