

トレーニング教室

新型コロナウイルス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…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を一緒に考えていきます。

また、自宅のできるトレーニング方法についても紹介します。



※ 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7日(土)

18:00~20:00

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 11月14日(土)

18:00~20:00

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: 11月6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	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

《 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、町民センター事務所での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、予めご了承ください。

