

# 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コッ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。

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。



## STEP 1

コロナ禍における『在宅トレーニング』を紹介します!

① **3月13日(土)**

18:00~19:00

町民センタートレーニングルーム・大ホール

- ★運動効果を高める基礎知識
- ★在宅トレーニングの紹介・実践

全  
2  
回

② **3月27日(土)**

18:00~19:00

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
- ★在宅トレーニングの紹介・実践

- ◆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：3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)

### 《 注 意 事 項 》

講師を務めていただきます有限会社ダックススポーツ派遣講師は町外在住のため、新型コロナウイルス感染症対策として、参加者の皆さまとの密な接触を避けるため、通常の対面形式での教室ではなく、Web会議等で使用される「zoom(ズーム)」アプリを活用したリモート(遠隔)での教室開催と致します。

## 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っては、急きょ内容が変更となる場合や開催中止となる可能性がありますので、予めご了承ください。

## 《 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。

