

初歩の筋力トレーニング教室

筋力をつけたい方、自分の体型がちょっと気になってきた方、自分を変えたいけどトレーニングルームに行っても使い方がわからないし、やり方もわからない…行きたいけど…行きづらい、行けない…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の指導や、参加者の目的に合った運動メニューと一緒に考えてくれます。

筋トレ初心者のご参加も大歓迎です!!

12月17日(水) 15:00~21:00 場所:町民センタートレーニングルーム

◆**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 真杉 智教 氏**

※講師がトレーニングルームに常駐してくれます!

指導をご希望される方は、上記の時間帯にお越しください。

パーソナルトレーナーの指導は貴重な体験となりますのでぜひご利用ください!

※17:00~18:00 は休憩時間となります。

主な指導内容

- ★運動効果を高める基礎
- ★トレーニング器具・マシンの基本
- ★トレーニングメニューの提案(個人)
- ★実践・指導

- ◆対象: 町内在住の18歳以上の町民
- ◆参加料: 無料(※通常のトレーニングルーム利用料金【100円】をお支払い願います。)
- ◆持ち物: 運動靴(室内) タオル、動きやすい服装、飲み物など



主催: 新冠町教育委員会

トレーニングメニューの提案をご希望される方は事前に新冠町民センターまでご連絡願います。
TEL: 0146-47-2106

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

11月にトレーニング機器を更新しました!

- ランニングマシン3台、エアロバイク2台、パワーラック、スミスマシン、ケーブルマシン2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

