

平成 30 年度

富山県西部体育センター

トレーニング

運動してみたいけど、やり方が
分からないという方、スタッフが
やさしく指導いたします。

教室



バランスボール

初心者大歓迎!



5/26 (土) ~ 6/23 (土)

※期間中、第1トレーニング室を 都合の良い日・時間に 8回 まで利用できます。

【対象】 一般男女

(18歳以上)

【定員】 20名

(定員になり次第締め切り)

【受講料】 4,000円

(利用料、資料代、保険料を含む)

【申込期間】 5月2日(水) ~ 23日(水)

あなたに合った
トレーニングメニューを
作成します!

夏がくる前に
ひきしめポティを
手に入れよう!!



お問合せ、申込み用紙、
内容についての詳細は、
裏面をご覧ください。

■健康づくりを始めたい方

■トレーニングに興味のある方

etc...

トレーニングをはじめてみませんか

第1期 トレーニング教室 参加申込書

フリガナ 氏名	-----	年齢 歳	性別 男 · 女
自宅 住所	(〒) 市	TEL	

※ご記入いただきました内容は、「トレーニング教室」以外では使用いたしません。



■ 日程 及び 内容

日 時	場 所	内 容
5/26(土) 13:00 ~15:30	中研修室 及び 健康体力 相談室	★開講日 ・開講式 ・スポーツドクターの講義 ・トレーニング講座 ・自宅でできるストレッチ ・かんたん体力測定
5/26(土) 5 6/23(土) ※都合の良い日時にご来館ください。	第1 トレーニング室	★トレーニングメニューを実施 ・マシンを利用したトレーニング ・ゴムチューブを利用したトレーニング ・ストレッチポールを利用したストレッチ ・バランスボールを利用したトレーニング
6/23(土) 13:00 ~14:30	中研修室	★閉講日 ・スポーツドクターの講義 ・自宅でできるトレーニング実習 ・今後のトレーニングについて ・閉講式

【申込期間】 5/2 (水) ~ 5/23 (水)

- ◆上記の申込用紙にご記入いただき、富山県西部体育センター受付窓口へ受講料を添えてお申し込みください。
- ◆定員になり次第締め切りとなります。

問合せ先

富山県西部体育センター

〒939-1313 富山県砺波市柳瀬 241

TEL 0763-33-3412

ホームページ
Facebook

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/seibu>
<http://www.facebook.com/toyama.seibu/>

ホームページ
QRコード



Facebook
QRコード

