

トレーニング

教室

初心者



バランスボール

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！！

開催期間

1/19 (土) ~ 2/16 (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)

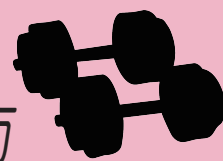
【受講料】 **4,000円**

(利用料、資料代、保険料を含む)

【申込期間】 **12月3日(月) ~ 1月16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！

正月に食べ過ぎ、
飲みすぎた自分を
見直そう！！



お問合せ、申込用紙、
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
- 体をひきしめたい方

etc...

第2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 |
|--|---------------------------|---|
| 1 / 1 9 (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 |
| 1 / 1 9 (土) S 2 / 1 6 (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 |
| 2 / 1 6 (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】 12 / 3 (月) ~ 1 / 16 (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

