

トレーニング基礎講座 年間を通して定期開催(奇数月最終土日)いたします。

トレーニングをはじめてみよう!

「これからトレーニングを始めたい!」「自己流でトレーニングをやっているが、本当に効果が出ているか分からない」「トレーニングの知識や技術をさらに深めたい」とお考えの方へ、トレーナー指導のもと、効率的で効果的なトレーニング法を学んでみませんか?

【初心者編】 トレーニング機器の取り扱い方法・使用上のマナーやルールの説明、トレーニングの実践指導
※初心者編は各回、同内容の実施となります。

◆日時 第1回 平成30年5月26日(土)・27日(日)10:30~11:45

募集期間 5月13日(日)~24日(木)

第2回 平成30年7月28日(土)・29日(日)10:30~11:45

募集期間 6月30日(土)~7月26日(木)

第3回 平成30年9月29日(土)~30日(日)10:30~11:45

募集期間 9月2日(日)~9月27日(木)

第4回 平成31年1月26日(土)・27日(日)10:30~11:45

募集期間 1月5日(土)~1月24日(木)

第5回 平成31年3月30日(土)・31日(日)10:30~11:45

募集期間 3月2日(土)~3月28日(木)

【経験者編】 トレーニング機器使用上のマナーやルールの確認、個々にあったトレーニングの実践指導
※経験者編は普段からトレーニングを行っている方向けの指導内容となります。

◆日時 平成30年11月24日(土)・25日(日)10:30~11:45

募集期間 10月28日(日)~11月22日(木)

《トレーニングルーム一般利用者の皆様へ》

本講座開催日について、10:15~12:00はトレーニングルームのご利用を休止させていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

講師 酒井祐斗先生(健康運動実践指導者)

会場 東海村総合体育館トレーニングルーム

参加費 各回1,000円/人(1回・2日間分)

対象 東海村在住・在勤(同居家族を含む)・在学の中学生以上の方

定員 各回先着10人(最少催行人数5人)

申込方法 各回の募集期間中、東海村総合体育館へ参加費を添えてお申し込みください。＜受付時間＞8:30~17:15 ※月曜休館(祝日の場合は翌平日)

【主催・問い合わせ】

公益財団法人東海村文化・スポーツ振興財団(東海村総合体育館)☎029-283-0673

