

トレーニング基礎講座 年間を通して定期(奇数月の土日)開催いたします。

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?

日時 ※各回、同内容の実施となります。※募集期間①②の詳細は下記「対象」をご確認ください。

第1回 ~~令和2年5月30日(土)・31日(日)10:30~11:45~~ **中止**

募集期間①:~~5月12日(火)~27日(水)~~ ②:~~5月17日(日)~27日(水)~~

第2回 ~~令和2年7月25日(土)・26日(日)10:30~11:45~~ **中止**

募集期間①:~~6月27日(土)~7月22日(水)~~ ②:~~7月3日(金)~22日(水)~~

第3回 ~~令和2年9月26日(土)・27日(日)10:30~11:45~~ **中止**

募集期間①:~~8月27日(木)~9月22日(火祝)~~ ②:~~9月2日(水)~22日(火祝)~~

第4回 令和2年11月28日(土)・29日(日)10:30~11:45

募集期間①:10月27日(火)~11月25日(水) ②:11月1日(日)~25日(水)

第5回 令和3年1月30日(土)・31日(日)10:30~11:45

募集期間①:1月5日(火)~1月27日(水) ②:1月10日(日)~27日(水)

第6回 令和3年3月27日(土)・28日(日)10:30~11:45

募集期間①:2月27日(土)~3月24日(水) ②:3月5日(金)~24日(水)

※募集期間①で定員に達した場合は募集期間②での受付は行いません。

【新型コロナウイルス感染拡大防止により、本講座が中止・延期となる場合があります。】

内容 主に初心者を対象とした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

講師 土曜日担当 磯 幸枝先生(バランスコーディネーター)

日曜日担当 酒井 祐斗先生(柔道整復師)

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 ①:東海村在住・在勤(同居家族を含む)・在学の中学生以上の方

②:近隣地域在住の中学生以上の方

(対象地域:東海村・水戸市・ひたちなか市・那珂市・茨城町・大洗町・小美玉市・城里町・笠間市)

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)



〈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、9:00~12:50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。

【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