



★トレーニング基礎講座★



トレーニングをはじめよう！

「これからトレーニングを始めたい！」「トレーニングの知識や技術をさらに深めたい」
「一度受講したことがあり復習で再受講したい」などとお考えの方へ、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？

期日 令和3年9月25日(土)・26日(日) 全2回

時間 10:30～11:45

内容 トレーニング機器の取り扱い方法や使用上のルール・マナーの説明、効果的なトレーニングの実践指導

◆ダイエット(脂肪燃焼)に効果的なトレーニング方法

◆身体に負担をかけないトレーニング方法 など

※実技を行いますので、運動着・トレーニングシューズ・タオル・飲み物をお持ちください。

講師 磯 幸枝先生 (バランスコーディネーター) 土曜日担当

酒井 祐斗先生 (柔道整復師) 日曜日担当

会場 東海村総合体育館トレーニングルーム

参加費 1,000円/人 (1回・2日間分)

対象 中学生以上の方

定員 先着10人(最少催行人数5人)

申込方法 東海村総合体育館窓口にてお申込みください。

参加費は講座の初日にお支払いください。

募集期間 令和3年8月29日(日)～9月22日(水)

【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。】

<受付時間> 8:30～17:15 ※月曜休館(祝日に当たる場合は翌平日)

【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

