



第2回トレーニング基礎講座

☆女性のためのトレーニング講座☆

トレーニングルーム機器の使用方法・マナーを学び、トレーニングを始めてみませんか？
東海村総合体育館のトレーニングルームは女性お一人で利用されている方も多くいます。
ダイエット効果や健康増進が期待できるトレーニング方法を中心に学んでいきましょう！

期日 令和7年7月20日(日)

時間 10:00~11:45 (105分)



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 神永 由香先生(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 700円/人

対象 東海村内在住・在勤及び在学

(同居家族含む)で18歳以上の女性の方



定員 先着10人(最少催行人数5人)

申込方法 東海村総合体育館へ参加費を添えてお申込みください。



募集期間 令和7年6月17日(火)~7月17日(木)

<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