



第4回トレーニング基礎講座



～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!」「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7年11月16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

◆筋力アップ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 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 700円/人

対 象 東海村内在住・在勤及び在学
(同居家族含)で中学生以上の方

定 員 先着10人(最少催行人数5人)

申込方法 東海村総合体育館へ参加費を添えてお申込みください。

募集期間 令和7年10月15日(水)～11月14日(金)



<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