



## 第5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の方だけ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8年1月18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12月16日(火)～令和8年1月16日(金)



**<受付時間> 8:30～17:15**

毎週月曜(祝日にあたる場合は翌平日)及び12月28日(日)から翌年1月3日(土)は休館となります。

【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