



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いです。
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