

健康運動指導士に質問しよう!

Training workshop

トレーニング講習会

～ 効果的なトレーニングを教えます ～

自分の体力や筋力・さまざまな目的に合ったトレーニングができるよう講師による専門的な視点から、効果的な方法を学ぶ講習です。

日頃トレーニングマシンを使用していて「こんな感じでいいのかなあ」「効果が見えないなあ」などと疑問・不安に思っている方ぜひこの機会に参加してみましょう!

日時

令和6年12月19日(木)

18:00～20:00

内容

- 講師紹介・トレーニングについての説明
- ストレッチ
- 機器の説明・指導
- 個別指導
- クールダウン・ストレッチ
- 施設無料開放期間に向けた取組

対象

高校生以上の方

※申込多数の場合は町内の方を優先します。



- ・ダイエットしたい
 - ・健康を維持したい
 - ・マッチョになりたい
 - ・昔の自分に戻りたい など
- どんな理由でも OK!

ところ

社会教育総合センター アリーナ2階 トレーニングルーム

講師

健康運動指導士 田口 あきほ 氏

参加料

100 円(保険代)

※施設利用料(圏域内 130 円、圏域外 260 円)は必要です。(期間券は適用となります。圏域内高校生は無料です。)

申込み

12月9日(月)までに窓口または電話で申してください。(定員 10 名)
※先着順となりますので、ご希望の方はお早めにお申してください。

問合せ

社会教育総合センター ☎45-5511(教育振興課社会教育班)

その他

主催者及び町の広報等の取材による撮影・広報誌等の掲載についてご承諾願います。



お得で便利な期間券を販売しています。

3ヶ月 3,000 円

12ヶ月 9,000 円

主催 上富良野町教育委員会