講師　小笠原　光
フィットネスプログラマー

はじめての 二ツ井地区 マシントレーニング教室

ランニングマシン、コードレスバイクなどの有酸素運動とトレーニング機材を使ったトレーニングの方法をお教えいたします。一人でもマシンを正確、有効に使い、理想の体を目指しましょう!!

期　間：10/21 ～ 11/11
（毎週木曜日）

全4回

時　間：10：00 ～ 11：30

場　所：二ツ井町総合体育館
トレーニングルーム

締め切り 10/15㊎ まで

対　象：一般男女　　定　員：８名

参加料：１人　2,000円

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

１回目 / マシンの使い方
２回目 / 有酸素運動と上半身トレーニング
３回目 / 有酸素運動と下半身トレーニング
４回目 / トレーニングのまとめ

※新型コロナウイルス感染症に関する注意事項は裏面をご覧ください。

お申込み方法
二ツ井町総合体育館（73-6111）まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。
お問い合わせはＮＰＯ法人能代市体育協会（能代市総合体育館 54-3607）まで。

令和３年度 はじめてのマシントレーニング教室（二ツ井）　令和３年　　月　　日

ふりがな		年　齢	連絡先
氏　名		歳	自宅　－　－ 携帯　－　－
住　所	〒　　－ 能代市二ツ井町		