



はじめての **能代地区** 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：10/20 ~ 11/17 **全4回**
(毎週水曜日)

時 間：10:00 ~ 11:30

場 所：能代市総合体育館
トレーニングルーム

対 象：一般男女 定 員：10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

締め切り
10/15 (金)
まで

- 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

能代市総合体育館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 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	- - - -