



初めての

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 : 11/18 ~ 12/23
(毎週水曜日)

全6回

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

1回目 / トレーニングの必要性と有酸素運動

2回目 / 上半身トレーニング

3回目 / 下半身トレーニング

4回目 / まとめと体幹トレーニング

5回目 / フリートレーニング

6回目 / フリートレーニング

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2年度 初めてのマシントレーニング教室

令和2年 月 日

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