



初めての

ニッ井地区

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：11/19 ~ 12/24
(毎週木曜日)

全6回

時 間：19:00 ~ 20:30

**場 所：ニッ井町総合体育館
トレーニングルーム**

対 象：一般男女 定 員：8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

ニッ井町総合体育館 (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2年度 初めてのマシントレーニング教室 (ニッ井) 令和2年 月 日

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