はじめての マシントレーニング教室

能代地区

全4回

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‼

1回目　11月30日㈬　10：00～11：30
2回目　12月　7日㈬　10：00～11：30
3回目　12月14日㈬　10：00～11：30
4回目　12月21日㈬　10：00～12：00

講習の流れ

1回目　マシンの使い方・体成分測定
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・体成分測定
理学療法士による運動相談

締め切り 11月25日㈮まで

講　師：
ＮＰＯ法人能代市スポーツ協会
小笠原　光（１～４回目）
秋田県理学療法士会県北ブロック活動部能代山本地区員
株式会社あきた福祉研究所 みんなの家
理学療法士／認定理学療法士（地域）
中澤　千枝（４回目）

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

※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法人能代市スポーツ協会（能代市総合体育館 54-3607）まで。

令和４年度　はじめてのマシントレーニング教室　　令和４年　　月　　日

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