

はじめての マシントレーニング教室

夜の部

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 7月 8日(火) 19:00～20:30
2回目 7月 15日(火) 19:00～20:30
3回目 7月 22日(火) 19:00～20:30
4回目 7月 29日(火) 19:00～20:30

講習の流れ

- 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

講師：
NPO法人能代市スポーツ協会

小笠原 光

計4回のうち1回理学療法士による
健康運動相談を行います。

場 所：能代市総合体育館
トレーニングルーム

対 象：18歳以上男女

定 員：10名

参加料：1人 2,400円

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

締め切り 7月4日(金)まで

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7年度 はじめてのマシントレーニング教室 夜の部 令和7年 月 日

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