

初めての方の トレーニング教室

「器具の使い方がわからない」「自分に合った利用方法を知りたい」
初心者の方に向けた、トレーニング室を活用するための教室です。

- *日程 12月3日(月)、17日(月)
- *時間 ①10時 ②14時 各回60分
- *定員 各回5名※先着順
- *会場 総合体育館 トレーニング室
- *料金 無料
- *指導者 森田 大輔(NPO恵庭市体育協会スタッフ、トレーニング指導士)
- *持物 運動できる服装、上靴、タオル、ドリンク
- *内容
 - ・トレーニング器具の説明、使用方法について
 - ・目的別のトレーニング方法について
- *申込方法 窓口備付の申込用紙に必要事項をご記入ください。
- *申込期間 11月7日(水)~18日(日)
- *その他
 - ① 健康管理に十分に注意し、体調不良の時は参加をご遠慮ください。
 - ② 教室内の怪我は、傷害保険適用範囲内にて対応いたします。
 - ③ ホームページ用に教室風景を撮影いたします。ご了承ください。
 - ④ 両日共に休館日ですが、正面玄関よりお入りください。



【お問合せ先】NPO法人恵庭市体育協会 担当:森田

TEL:0123-32-2261 E-mail:info@eniwa-taikyo.com