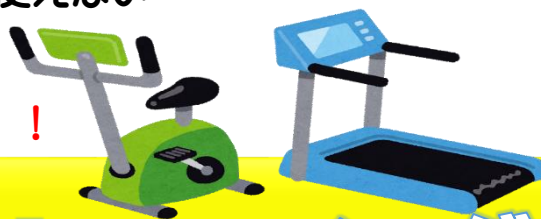


運動を始めたいけど何をすればいいかわからない・・・
 トレーニング室の使い方がわからないから使えない・・・
 マシントレーニングがしてみたい！！

そんな方は下記の教室にご参加ください！！



初めてマシントレーニング

当協会の職員がトレーニングマシンの使い方やマシントレーニングのポイントをお教えしますので初めてマシントレーニングをする方でも大丈夫！
 参加料は無料(施設利用料は別途)となっておりますのでお気軽にお申込みください。

※当教室は、マシントレーニング初心者の方が対象となっております。トレーニング内容等のアドバイスを受けたい方は「トレーニングワンポイントアドバイス」にお申込みください。

開催日カレンダー				
時 間 帯	6月	9月	12月	3月
イブニングタイム (18:00～19:30)	1日	7日	7日	1日
ランチタイム (10:00～11:30)	15日	18日	21日	15日

～詳細～

- 教室名○ 「初めてマシントレーニング」
- 会 場○ 矢巾町民総合体育館 トレーニング室
- 指 導 者○ 特定非営利活動法人矢巾町体育協会 生涯スポーツ指導員
- 参 加 料○ 無料(施設利用料は別途) 町内大人:110円 子供:60円
 町外:町内料金の3倍
- 申し込み○ 開催日の前日までに下記の問い合わせ先までお申込みください。

問い合わせ・・・矢巾町民総合体育館(019-697-4646)