



トレーニングワンポイント アドバイス

当協会の職員がトレーニングに関するワンポイントアドバイスを行い参加者の方がより効率的なトレーニングが実践できるようになることを目指します。

筋力アップやダイエットなどそれぞれの目標に合ったアドバイスを個別にさせていただきます。

参加料は無料（施設利用料は別途）ですのでお気軽にご参加ください。
※当教室はマシントレーニング経験者の方が対象となっております。マシントレーニング初心者の方は「初めてマシントレーニング」にご参加ください。

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)	8日	14日	14日	8日
ランチタイム (10:00～11:30)	22日	28日	28日	22日

～詳細～

- 教室名○ 「トレーニングワンポイントアドバイス」
- 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)