

運動不足解消に！

ダイエットに！

健康維持に！



矢巾町民総合体育館の

トレーニング室をご利用ください



**ランニングマシン3台、エアロバイク、
ウエイトトレーニングマシン等があります。**

トレーニング室の器具の使い方など、わからないことがありましたら、下記の教室を行ってまいりますのでご利用ください。

特定非営利活動法人矢巾町体育協会自主事業

【初めてマシントレーニング】

トレーニング室にある運動器具の使い方を説明します。

下記の日程からお選びください。

○イブニングタイム（18：00～19：30）

6月1日、9月7日、12月7日、平成29年3月8日

○ランチタイム（10：00～11：30）

6月15日、9月21日、12月21日、平成29年3月22日



特定非営利活動法人矢巾町体育協会自主事業

【トレーニングワンポイントアドバイス】

運動器具を使ったトレーニング方法を説明します。

下記の日程からお選びください。

○イブニングタイム（18：00～19：30）

6月8日、9月14日、12月14日、平成29年3月8日

○ランチタイム（10：00～11：30）

6月22日、9月28日、12月28日、平成29年3月22日



*会 場:矢巾町民総合体育館・トレーニング室

*指導者:矢巾町体育協会・生涯スポーツ指導員

*参加料:無料(トレーニング室の利用料はかかります)

施設利用料：【町内】一般110円、中学生、高校生60円 【町外】町内料金の3倍

*冬季間の17:00以降は別途暖房料がかかる場合があります。

【申込み・お問い合わせ】

各開催日の前日までに矢巾町民総合体育館(697-4646)までお申し込みください。