

『空いている時間に体を動かしたいな』『最近、筋力が落ちてきたかも…』と思っている方、城山総合体育館にトレーニング室があることをご存知ですか。

トレーニングマシンを使ったトレーニング方法を身に付けて、いつまでも元気な体、理想の体を手に入れよう！多くの皆さんの参加をお待ちしています。



トレーニングマシン活用
フィットネス講座開催

「いつまでも元気でいたい…」
「シェイプアップしたい…」
を
応援します！



日時

午前の部 10時～	12月9日(木)
	12月24日(金)
	1月20日(木)
午後の部 14時～	12月6日(月)
夜の部 19時～	12月15日(水)
	1月12日(水)

※受講時間は1時間30分程度で、各回とも同じ内容です。

※昨年度開催された講座と概ね同じ内容になります。

※昨年度受講をして、再度振り返りをしたい方も参加できます。

場所

城山総合体育館トレーニング室

準備物

マスク、上履き、タオル、飲み物、筆記用具等動きやすい服装で参加ください。

受講料

無料

講師

快 フィットネス研究所
所長 吉井 雅彦 先生

対象

二本松市内在住者（小・中学生を除く）及び市内に勤務している方



定員

各回10名

※新型コロナウイルスの感染対策として、定員を例年の半数としております。

定員になり次第締め切ります。複数回の受講も可能ですが、申し込み多数の場合は調整をさせていただきます。ご了承ください。



申込み

下記の申込書に必要事項をご記入の上、二本松市役所生涯学習課まで、FAX・郵便・メール・持参等により提出してください。電話でのお申し込みも受け付けます。

〒964-0937
二本松市榎戸一丁目92番地
二本松市教育委員会生涯学習課
TEL：0243-62-7067
FAX：0243-22-7171
E-mail:
spo-suishin@city.nihonmatsu.lg.jp

その他

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力ください。

・受講当日に、風邪症状等ある方は参加をご遠慮ください。（当日、受付で健康チェックシートを提出してください。）

・受講時はマスクを着用してください。

トレーニングマシン活用 フィットネス講座 申込書

ふりがな						年齢	才	性別	男・女
氏名									
住所	〒 -								
電話番号					お勤め先 (市外の方)				
希望日 (いずれかに○)	12/6 午後	12/9 午前	12/15 夜	12/24 午前	1/12 夜	1/20 午前			