

はじめての

トレーニングジム

～有酸素マシンを使ってみよう～



トレーニングを始めてみたいけど、
なにから始めればいいのかわからない・・・
1人だと不安・・・
そのお悩み、解決します！

ふれあい交流館のインストラクターと一緒に

有酸素マシンを使ったトレーニングを体験してみましよう！

無理のない範囲でトレーニングしますので

足腰に不安のある方、女性の方も安心してご参加いただけます！



■ ■ ごあんない ■ ■



日時：9月26日(月曜日)

1回目 17時から / 2回目 19時から

(お申込みの際にご希望する回をお知らせください)

講師：トレーニングルームインストラクター 大前 靖氏

受講料：無料 ※トレーニングルーム利用料(210円)は自己負担

持ち物：運動靴、動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物
本人確認できるもの(免許証・保険証等)

募集人数：各回6人 ※定員に達し次第締め切ります