あなたのトレーニングをサポートします！

※発熱、咳などの風邪症状がある方、体調不良の方は参加をご遠慮ください。
またマスクを着用してください。

目指せ！理想の体型！

対象　こんな方にオススメ！

- 肩こり・腰痛・関節痛の予防・改善
- 筋肉をつけたい
- ダイエットしたい
- 生活習慣の予防・改善

※持病がある方・血圧が運動不可能数値の方は参加出来ません。

内容　希望にあった運動プログラムを作成します！

・初　　回➡カウンセリング、体組成測定、簡単な実技。

・2回目以降➡プログラムをお渡しして、メニューの説明、フォームチェックや指導をします。

※カウンセリング・フォームチェック・運動・健康に関する悩み相談は無料です。

10月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 ②の時間	2 ①の時間	3 ①の時間
4 トレーナー不在	5 休館日	6 ①の時間	7 ②の時間	8 ②の時間	9 ①の時間	10 ①の時間
11 トレーナー不在	12 休館日	13 ①の時間	14 ②の時間	15 ②の時間	16 ①の時間	17 ①の時間
18 トレーナー不在	19 休館日	20 ①の時間	21 ②の時間	22 ②の時間	23 ①の時間	24 ①の時間
25 トレーナー不在	26 休館日	27 トレーナー不在	28 ②の時間	29 ②の時間	30 ①の時間	31 ①の時間

☘ トレーナー

惣田　悠介
(健康運動指導士)

☘ 指導時間

①：10：00～16：00
②：10：30～19：00

※上記スケジュール以外の日を希望される方は、事前にお問い合わせ下さい。

※混み合う場合があります。順番に対応させていただきます。

☘ 参加料：メニュー作成料(￥500)+施設使用料(￥100)
※2回目以降は施設使用料(￥100)のみかかります

☘ 場　所：滝上町スポーツセンター

【お申込み・お問い合わせ先】
NPO法人滝上町スポーツ協会　スポーツセンター　TEL：0158-29-4505