<u>あなたのトレーニングをサポートします!</u>

※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

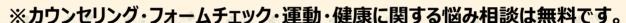




内容

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。





П	月	火	水	木	金	T
		1	2	3	4	5
トレーナー不在	休館日	①の時間	②の時間	②の時間	①の時間	①の時間
6	7	8	9	10	11	12
トレーナー不在	休館日	①の時間	②の時間	②の時間	①の時間	①の時間
13	14	15	16	17	18	19
トレーナー不在	休館日	①の時間	②の時間	②の時間	①の時間	トレーナー不在
20	21	22	23	24	25	26
トレーナー不在	トレーナー不在	トレーナー不在	休館日	①の時間	①の時間	①の時間
27	28	29	30			
トレーナー不在	休館日	トレーナー不在	②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 ②:10:00~19:00

3:13:00~20:00

- ※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

