

初心者から上級者まで上手に身体を動かそう！！

トレーニング室イベント (各種定員あり ※15名程度)

開催日:令和3年2月13日(土) 参加費:無料(中学生以上) 場所:トレーニング室

①ウエイトトレーニング講座(10:00~11:30)

バーやダンベルを用いたウエイトトレーニングに興味のある方、利用したいけど不安がある方にオススメです。この講習は、初回者講習会もかねてますので、翌日よりトレーニング室の利用が可能となります。

講師:岡田 千詠子(NSCAジャパン認定マスターコーチ・NSCAジャパン女性S&C委員会委員長)

②トレーニング室初回者講習会(13:30~15:00)

トレーニング室の利用案内・トレーニング機器の説明

初回者講習会に参加された方は、15時までトレーニング室のご利用が可能です。

講師:シンコースポーツ スタッフ

【予約方法】

- ・1月28日(木)12:30~ 電話・来館で予約できます(※各講座15名程度まで)

【持ち物】

- ・トレーニングウェア、室内シューズ、飲み物、タオル