

# トレーニング器具活用教室

スポーツセンター小体育館に設置されているトレーニング器具の有効活用と住民の健康増進を図るため、トレーニング器具活用教室を開催することになりました！

「これから運動を始めたい！」という方も、そして「もっとトレーニング器具を有効活用してみたい！」という方も、ぜひお気軽にご参加ください！

教室内容：① トレーニング器具（ランニングマシン・エアロバイク）の正しい使い方  
② トレーニングの基本的な考え方

日時：7月13日(水)

19:00~20:30

定員：15名

対象：高校生以上の方

場所：スポーツセンター 小体育館

申込期限：7月8日(金)

＜持ち物＞

上靴、タオル、飲み物



お申込み方法：教育委員会 生涯学習課社会体育担当まで  
お電話でお申込みください。

電話番号：2-3024