

トレーニング教室

～座学と実技で理想の筋肉を育てよう！！～

受講者募集

筋肉トレーニングの教室です。

普段から体を鍛えたいと思っているが、始め方がわからない方。

興味はあるが、一歩をふみだせない方。この教室をきっかけにしませんか？

体を鍛えるための基礎知識、トレーニングマシンの使用方法を学びましょう。

★ 対象 市内に在住、在勤、在学の高校生以上の方

★ 日時

7月 5日 (土)	7月12日 (土)	7月19日 (土)	7月26日 (土)
-----------	-----------	-----------	-----------

※ 毎回土曜日 計4回、時間は①グループ 午後1時から2時30分

②グループ 午後3時から4時30分までとなります。

★ 会場 1回目・・・市民総合体育館第1会議室集合
2回目以降・裏面記載のとおり

★ 定員 ①②グループ 各7名 計14名 (先着順)

★ 費用 受講料 2,000円

スポーツ保険料1,870円 65歳以上1,220円 (任意です)

★ 内容 裏面記載のとおり

★ 申込先 6月9日(月)～6月25日(水) 岡谷市民総合体育館窓口へお申込みください。

★ 受付時間 9時～21時30分 (第2,4木曜日は休館)

★ 指導員 シンコースポーツ株式会社 インストラクター

★ 持ち物 上履き、飲み物

★ その他 疾患がある場合は、事前にお申し出ください。

お問合せ先 (公財)岡谷市スポーツ協会

TEL 22-8850

FAX 22-8860

(平日9時～17時

第2、第4木曜日は休館)

トレーニング教室 内容

実施日	場 所	内 容	持ち物
7月5日(土)	第1会議室 トレーニングルーム	開講式 座学 ・体を鍛えるための基礎知識を学ぼう ・トレーニングルームの説明・施設案内	・筆記用具 ・上履き ・飲み物
7月12日(土)	第1会議室 トレーニングルーム	座学+実技 上半身トレーニングの基本 ・上半身の主な筋肉と役割 ・安全なマシントレーニングのポイント（フォーム、呼吸、重量）	・筆記用具 ・上履き ・飲み物
7月19日(土)	2B会議室 トレーニングルーム	座学+実技 下半身と体幹を鍛えるトレーニング ・下半身と体幹の役割 ・安全なマシントレーニングのポイント、自体重トレーニング	・筆記用具 ・上履き ・飲み物
7月26日(土)	2B会議室 トレーニングルーム	座学+実技 これからのトレーニング計画と実践 ・トレーニングプランの立て方 ・自分だけのオリジナルメニューの作成 閉講式	・筆記用具 ・上履き ・飲み物

①グループ 午後1時00分～2時30分 内容は、①②グループとも同じ

②グループ 午後3時00分～4時30分