

健康運動指導士に質問しよう！

Training workshop

トレーニング講習会

～ 効果的なトレーニングを教えます ～

自分の体力や筋力・さまざまな目的に合った
トレーニングができるよう
専門的な視点から、
効果的な方法を教えていただきます。
日頃トレーニングマシンを使用していて
「こんな感じでいいのかなあ」
「効果が見えないなあ」などと
疑問・不安に思っている方
ぜひこの機会に参加してみましょう！

と き

令和4年12月21日(水)

18:00～20:00

内 容

- 講師紹介・トレーニングについての説明
- ストレッチ
- 機器の説明・指導
- 個別指導
- クールダウン・ストレッチ

新型コロナウ
イルス対策を
講じて実施！



ダイエットしたい
健康を維持したい
マッチョになりたい
昔の自分に戻りたい
などなど
どんなことでもOK！



と ころ

社会教育総合センター アリーナ2階
トレーニングルーム

講 師

健康運動指導士 田口 あきほ 氏

参加料

無料 ※施設利用料(130円)は必要です。
(期間券は適用となります。)

申込み

12月14日(水)までに窓口で申込ください(定員10名)

問合せ

社会教育総合センター ☎45-5511
(教育振興課社会教育班)

その他

主催者及び町の広報等の取材による撮影・広報誌等の
掲載についてはご承諾願います。



お得で便利な期間券を
販売しています。

3ヶ月 3,000円

12ヶ月 9,000円

主催 上富良野町教育委員会