

初・中級者対象

4～6月開催分

メニュー作成講習会

- 目的 トレーニングの基礎知識を習得して、安全に運動を実施でき、かつより効果的に利活用していただけることを目的とする。
- 主催 特定非営利活動法人 総合型地域スポーツクラブ ハピスカとよさか
- 期 日 平成29年4月12日(水) 午後1時30分～午後3時30分
平成29年5月24日(水) 午後1時30分～午後3時30分
平成29年6月21日(水) 午後1時30分～午後3時30分
- 会 場 豊栄総合体育館 トレーニング室
- 対 象 高校生以上
- 内 容

| |
|-------------------------------------------------------|
| ①トレーニングに関する基礎知識（30分） →メニューを作るために必要な基礎知識を深めていきます。 |
| ②体力測定（60分） →目標心拍数・筋力の測定を行って、現在の体力を把握します。 |
| ③トレーニングメニューの作成（30分） →測定結果をもとに個々のメニューづくりのアドバイスをします。 |
- 参加費 無料（別途トレーニング室利用料が必要です。）
- 参加方法 下記申込用紙を豊栄総合体育館窓口までご提出下さい。
- 定 員 5名
- 携 行 品 内履き(サンダル不可)・運動の出来る服装・タオル・飲料水を持参下さい。
- そ の 他 持病などをお持ちの方は、事前にお知らせ下さい。
- 問い合わせ 新潟市豊栄総合体育館 Tel：025-386-7511

切り取り

メニュー作成講習会 参加申込書

| | | | | | | |
|------|-------|-------------------------------|---------|---------|---------|--|
| 氏 名 | ふりがな | 住 所 | 〒 | | | |
| 電話番号 | | 生年月日 | 年 月 日 | | | |
| 性別 | 男性 女性 | 参加日 <small>参加する日に○</small> | 4/12(水) | 5/24(水) | 6/21(水) | |
| | | 受付日 | | 担 当 | | |