

初・中級者対象

7～9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7月15日(土) 午後1時30分～午後3時30分
平成29年8月26日(土) 午後1時30分～午後3時30分
平成29年9月27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>	7/15(土)	8/26(土)	9/27(水)
		受付日		担 当	