

初心者対象



4～6月開催分

トレーニング室利用講習会

1. 目的 正しい運動方法や機器等の利用方法を習得して、安全に運動を実施でき、かつ定期的に利活用していただけることを目的とする。
2. 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
3. 期 日 平成30年4月11日（水） 午後1時30分～午後3時30分
平成30年5月12日（土） 午後1時30分～午後3時30分
平成30年6月2日（土） 午後1時30分～午後3時30分
4. 会 場 豊栄総合体育館 トレーニング室
5. 対 象 高校生以上
6. 内 容 ①施設案内・受付方法の説明（15分）
→初めて利用する方でも安心して利用できるよう説明します。
②血圧・体組成測定（15分）
→まずは、運動を始める前にご自身の現在の身体の状態を把握します。
③トレーニング機器の利用方法の説明（90分）
→実際にトレーニング機器を利用しながら利用方法を覚えていきます。
7. 参加費 無料（別途トレーニング室利用料が必要です。）
8. 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。
9. 定 員 各回10名
10. 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。
11. そ の 他 持病などをお持ちの方は、事前にお知らせ下さい。
12. 問い合わせ 新潟市豊栄総合体育館 Tel：025-386-7511

切り取り

トレーニング室利用講習会 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>	4/11(水)	5/12(土)	6/2(土)
		受付日		担 当	

初・中級者対象

4～6月開催分

メニュー作成講習会

1. 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。
2. 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
3. 期 日 平成30年4月25日(水) 午後1時30分～午後3時30分
平成30年5月16日(水) 午後1時30分～午後3時30分
平成30年6月27日(水) 午後1時30分～午後3時30分
4. 会 場 豊栄総合体育館 トレーニング室
5. 対 象 高校生以上
6. 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。
7. 参加費 無料(別途トレーニング室利用料が必要です。)
8. 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。
9. 定 員 5名
10. 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。
11. その他 持病などをお持ちの方は、事前にお知らせ下さい。
12. 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>	4/25(水)	5/16(水)	6/27(水)	
		受付日		担 当		