

初心者対象



1～3月開催分

トレーニング室利用講習会

- 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。
- 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31年1月12日(土) 午後1時30分～午後3時30分
平成31年2月2日(土) 午後1時30分～午後3時30分
平成31年3月20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。
- 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 各回10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

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>	1/12(土)	2/2(土)	3/20(水)
		受付日		担 当	

初・中級者対象

1～3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31年1月30日(水) 午後1時30分～午後3時30分
平成31年2月13日(水) 午後1時30分～午後3時30分
平成31年3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>	1/30(水)	2/13(水)	3/27(水)
		受付日		担 当	