

ー 総合体育館トレーニング室 ー

はじめてのフィットネスセミナー

ビギナー向け

申込み不要

参加料無料

有酸素運動

「体力アップセミナー」

筋力トレーニング

「筋力アップセミナー」

午前の部 10:00～11:00

午後の部 14:00～15:00

夜間の部 18:00～19:00

3月6日(金)

午前の部 11:10～12:10

午後の部 15:10～16:10

夜間の部 19:10～20:10

午前の部 10:00～11:00

午後の部 14:00～15:00

夜間の部 18:00～19:00

3月7日(土)

午前の部 11:10～12:10

午後の部 15:10～16:10

夜間の部 19:10～20:10



- 総合体育館トレーニングルームを利用し、運動をはじめたい方のためのセミナーです。
- マシンの操作や効果的な使い方を健康運動指導士が基礎から解説します。
- ウォーキングなどの有酸素運動をご希望の方は「体力アップセミナー」にご参加ください。
- 筋力トレーニングを実践したい方は「筋力アップセミナー」にご参加ください。
- どちらのセミナーも「明日から1人で運動実践ができる」内容です。
- 当日は室内用の運動靴、運動できる服装でご参加ください

