

あなたのための トレーニングメニューを つくります！

「運動不足のためにトレーニングに来たけど、何をしたら良いのか分からない。」
「筋トレには興味あるけれど、どうすればいいんだろう？」
・・・という方、是非お試しください！！

- 【 期 間 】 平成30年4月～平成31年3月
- 【 曜 日 】 火曜日, 土曜日
- 【 時 間 】 13:30～15:30
- 【 対 象 】 15歳以上のトレーニング初心者（中学生は除く）
- 【 内 容 】 体力テストをおこない、その結果をもとに、個人の目的に合わせたトレーニングメニューを作成します
- 【 料 金 】 トレーニングルーム入場料として 250円
（更衣室内のロッカーを使用する場合、別途20円必要）

《 メニュー作成までの手順 》

① 体力テスト・メニュー作成の予約

- ・ 予約は翌月分まで受け付けております。
- ・ 《体力測定のみ》の実施も可能です。



② 体力テストの実施（所要時間は60分程度）

- ・ 13:30までにトレーニングルームへお越しください。



③ メニューの作成（マンツーマン指導で60分程度）

☆ 注意事項 ☆

- ・ 友達や、家族の方と一緒に参加したい場合は、プラス1名までOKです。（その場合は、スタッフ1名体制となります）
- ・ 所要時間には個人差がございます。（目安として②、③各60分程度）
- ・ 作成するメニューは、初心者向けのものとなります。これから運動を始めた方や、筋力トレーニングを始めてみたい方が対象となります。

《 予約・問合せ 》 北地区スポーツセンター
TEL 258-0200