

# 琴浦町総合体育館 トレーニングルーム 「正しい健康トレーニング教室」

健康づくりの運動の基本を学んでみませんか？！  
ストレッチング、マシントレーニングを中心に、自分にあつた運動の方法を、プロのトレーナーから学びます。  
マシンジムを使ったことのあるかたも、ないかたも、この機会に、ぜひ、ご参加ください。

パワリハマシンが入って  
リニューアル



健康な体づくり



ぜい肉を落としたい



腰痛を治したい



筋肉をつける

水曜コース

11/30 12/7・14・21・28 19:00~20:30

金曜コース

11/25 12/2・9・16・23 10:00~11:30

土曜コース

11/26 12/3・10・17・24 10:30~12:00

<募集人数 各曜日・定員10名>

※この教室は11月と12月のみです。

2017年1月からはスケジュールが変わりますのでご注意ください。

※持ちもの

運動できる服装、室内シューズ、汗ふきタオル、水分補給用の飲みもの  
利用料 1回100円（または年会費3,240円）



プロのトレーナーが、あなたの体力等にあわせ  
より良いトレーニング方法を指導し、改善します！

お問合せ・申込先

琴浦町総合体育館

TEL:52-2047