

初心者対象



7～9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7月7日(土) 午後1時30分～午後3時30分  
平成30年8月11日(土) 午後1時30分～午後3時30分  
平成30年9月8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>	7/7(土)	8/11(土)	9/8(土)
		受付日		担 当	

初・中級者対象

7～9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7月21日(土) 午後1時30分～午後3時30分  
平成30年8月22日(水) 午後1時30分～午後3時30分  
平成30年9月12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>	7/21(土)	8/22(水)	9/12(水)	
		受付日		担 当		