

# マシンの使い方から はじめる



# 30分

フィットネス

一社団法人日本コアコンディショニング協会  
アドバンストレーナー  
studio Zero 宮野裕喜先生

トレーニングマシンを使ってみたいけどよくわからないという人にピッタリ

- ・まずはマシンの使い方やマナー、準備体操を行います。
- ・残りの30分で効果的なトレーニング方法を聞きながらフィットネスを行います。
- ・自分のペースで無理のないフィットネス講座です。

開催日時／第2、第4水曜日 13:00~14:00

参加方法／当日 12:50までに体育館窓口にお越しください。

受講料／一回 700円

(トレーニングルーム使用料200円含む)

**無料体験実施中**

(トレーニングルーム使用料200円はかかります。)

引佐総合体育館(指定管理者 東海ビル管理株式会社)

浜松市北区引佐町横尾500

☎ 053-542-1000

メール [inasataiku@birukan.com](mailto:inasataiku@birukan.com)