

1か月分のトレーニングメニューをプレゼント!!



筋トレのススメ

今年こそは健幸になりませんか？

筋トレのすすめ

定員にない次第締め切ります



- ✓ 加齢とともに変化してきたぽっちゃり体型をなんとかしたい！
- ✓ 肥満、中性脂肪が気になりだした方
- ✓ 階段の昇り降りですぐに息があがるようになってきた



もし、ひとつでも当てはまるのなら、これはあなたのプログラムです！

POINT 1

自分の体重で負荷を調整できる体幹トレーニング！

自分の体重を負荷にするため、個人にあった低負荷の筋力トレーニングが可能！マシンを使わずに、大きな筋肉を鍛えることで、身体全体の代謝をアップさせます。

POINT 2

施設の器具を使った筋力トレーニング

体育館にトレーニングルーム使い方が分からない、体育館にトレーニングルームがあったの？という方に、マシンの使い方を説明、トレーニングの組み方を教えます。



POINT 3

体力測定会の実施！1か月分のトレーニングメニュープレゼント

筋トレの開始前、開始後に体力測定会を行います。また、参加者の皆さんには、1か月のトレーニングメニューがあるので、モチベーションも高めながら、運動習慣が身に着けられます。

※実施種目(握力、柔軟、ロコモ度テスト)

開催日時

第1回目1月14日(日) 第2回目2月25日(日)

時間:10時~12時(受付9時30分)

会場:舞鶴文化公園体育館

対象:健康な18歳以上の男女

定員:先着30名

参加費:2,000円(当日徴収いたします)

持ち物:体育館シューズ、タオル、水分等

今すぐ別紙申込書をお申込ください！

TEL&Fax:0773-60-2226

mail:maizuru.chatta@gmail.com

〒624-0913

京都府舞鶴市上安久420番地舞鶴文化公園体育館内

運営:舞鶴ちゃったスポーツクラブ

筋トレのすすめ！参加申込書

ふりがな		年 齢	性 別
氏 名		歳	男・女
住 所	〒 TEL: FAX:		

【申込方法】

上記申込書に必要事項をご記入の上、郵送、FAX、メール、舞鶴文化公園体育館窓口
口に直接持参していただくかの方法で下記申込先にお申し込みください。

【申込先】

〒624-0913 京都府舞鶴市上安久420番地舞鶴文化公園体育館内

TEL 0773-60-2226 FAX 0773-60-2226

Mail

【申込期日】

平成30年1月10日(水) 先着30名なり次第終了します

【その他】

- (1)実施の際は動きやすい服装で参加し、必ず上履きを持参してください。
- (2)イベント実施に伴い起こった、参加者への負傷等における応急処置につきましては、主催者側で行いますが、それ以外の責任は一切負いません。
- (3)イベント中の映像、写真、記事、測定結果、申込者の氏名、年齢、住所(国名、当道府県名または市町村名)等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権・使用権は主催者へ帰属します。
- (4)体重・体脂肪計は、微弱な電流を体内に流しますので、イ用電気機器の誤作動により、重大な事故の原因になりますので、ペースメーカー等、体内機器装着者の方は御利用できません。