

トレーニング指導 & サークットトレーニング教室

来・て・こでは、月・水・土の週3日、トレーニングルームにインストラクターが在中します。

効果的なトレーニング方法を知りたい方はぜひお声がけください。

また、月曜日の指導終了後には、フィットネスルームでインストラクターによる講座も実施します(有料)。

対象：19歳以上または勤労者で健康な人(指導・教室ともに) | インストラクター：中村栄寿 氏

トレーニング指導

内 容： トレーニング機器やダンベルの使用方法など、効果的なトレーニング指導を行います。

実 施 日： 毎週月曜日 9時00分～11時00分
毎週水曜日18時00分～20時00分
毎週土曜日10時00分～12時00分

定 員： 10人程度

会 場： 来・て・こ2階 トレーニングルーム

会 費： 無料 (※施設使用料別途(520円))

申込方法： 当日直接インストラクターにお声がけください。

そ の 他： ・状況により、お待ちいただく場合がございます。
・最終受付は、終了時間の30分前です。

サーキットトレーニング教室

内 容： パンチやキックなどを組み合わせたサーキットトレーニング教室です。初心者の方もお気軽にご参加ください。

実 施 日： 毎週月曜日11時15分～12時00分

会 場： 来・て・こ2階 フィットネスルーム

定 員： 最大20人

会 費： 300円 (※別途施設使用料(520円))

申込方法： ・1階の券売機で参加券をご購入の上、お時間になりましたら、インストラクターにお渡しください。

(販売時間:8時30分～11時15分※定員に達し次第終了)

令和4年4月～9月の予定 (※本日程は、令和4年4月1日時点の予定です。日程は都合により変更となることがあります。ご了承ください。)

「指導」…トレーニング指導事業(「A9」9:00-11:00実施、「A10」10:00-12:00実施、「夜」18:00-20:00実施)、「教室」…サーキットトレーニング教室(「●」11:15-12:00実施)

月	指導	教室	日																														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
4月			金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
			A10	休館日	A9	夜					A10	休館日	A9	夜			A10	休館日	A9	夜			A10	休館日	A9	夜					A10		
5月			日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
			休館日	A9	夜				A10	休館日	A9	夜			A10	休館日	A9	夜			A10	休館日	A9	夜					A10	休館日	A9	夜	
6月			水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
			夜			A10	休館日	A9	夜			A10	休館日	A9	夜			A10	休館日	A9	夜			A10	休館日	A9	夜					A10	
7月			金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
			A10	休館日	A9	夜					A10	休館日	A9	夜			A10	休館日	A9	夜			A10	休館日	A9	夜					A10		
8月			月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
			A9	夜			A10	休館日	A9	夜			A10	休館日	A9	夜			A10	休館日	A9	夜			A10	休館日	A9	夜			A10		
9月			木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
				A10	休館日	A9	夜					A10	休館日	A9	夜			A10	休館日	A9	夜			A10	休館日	A9	夜					A10	