

パンチキックエクササイズ



はじめての方も
大歓迎です〜

土曜日のお昼前の
45分間。
パンチャキック
を組み合わせた
エクササイズで
すっきり汗を
流しませんか？

会場 健康文化交流館 来・て・こ
2階 フィットネスルーム
(トレーニングルーム内)

講師 中村 栄寿 氏 (トレーニングインストラクター)

日時 2023/4/1～2024/3/30 の 毎週土曜日
(※12/30 を除く) 11:45～12:30

対象・定員 19歳以上または勤労者で健康な人 10人

申込方法 当日、1階券売機にて参加券をお買い求めの上、
直接会場へお越しください。

会費 300円 (+トレーニングルーム使用料 520円)

[お問合せ]

静岡市健康文化交流館 来・て・こ 指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿二丁目 25-45 TEL:054-202-4300 URL:<https://sgc.shizuokacity.jp/>



トレーニング指導 & パンチキックエクササイズ



来・て・こでは、週3日、トレーニングルームにインストラクターが在申します。

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、土曜日の指導終了後には、フィットネスルームにて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・パンチキック共通) | 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10時00分～12時00分
毎週水曜日18時00分～20時00分
毎週土曜日 9時30分～11時30分
(※12/9(土)のみ14時00分～16時00分)

定 員： 10人

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。予めご了承ください。
・最終受付は、終了時間の30分前です。

●パンチキックエクササイズ

内 容： パンチやキックなどを組み合わせたエクササイズです。初心者の方もお気軽にご参加ください。

実 施 日： 毎週土曜日11時45分～12時30分

定 員： 10人

会 場： 来・て・こ2階 フィットネスルーム

会 費： 300円 (※別途施設使用料(520円))

申込方法： 当日に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～12時30分※定員に達し次第終了)

令和5年10月～令和6年3月の予定 (※本日程は、令和5年9月30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 (「A9半」9:30-11:30実施、「A10」10:00-12:00実施、「P2」14:00-16:00実施(※12/9のみ)、「夜」18:00-20:00実施)

「PKE」…パンチキックエクササイズ (「●」11:45-12:30実施(※12/9は休講))

月	指導	PKE	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			
			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	水	木	金
10月	休館日		A10		夜				A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10				
									●							●																				
11月	夜			A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜							
					●							●								●								●								
12月	A9半	休館日	A10		夜				P2	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜									
		●															●																			
1月	休館日	休館日	休館日	休館日	A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜						
					●								●																							
2月			A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜								
			●														●																			
3月	A9半	休館日	A10		夜				A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜			A9半	休館日	A10		夜							A9半	休館日	
		●															●																		●	