



# 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
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			A9半	休館日	A10		
		●															●																
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	A10		
		●																															