

参加費無料

気軽にトレーニングを始めてみよう！

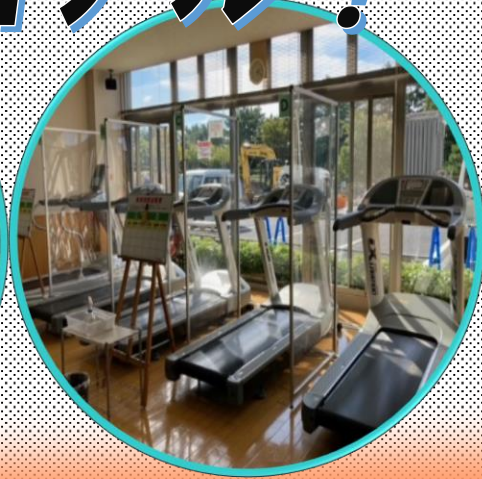
有資格者職員が
マシンの使い方やトレーニングのポイントをご説明します。

- たとえば… ◆ トレーニングマシンを使ってみたい。
◆ 使いたいけど、使い方がよく分からない。
◆ いつも使っているけど、基本をもう一度確認したい。
◆ トレーニングについて、いろいろ聞いてみたい。

浜山公園トレーニング室



安心スタートトライアル！



11月16日(木) 午前の部 10:30 ~ 11:30

午後の部 15:30 ~ 16:30

11月23日(木) 午前の部 10:30 ~ 11:30

午後の部 15:30 ~ 16:30

12月2日(土) 夜の部 19:00 ~ 20:00

12月15日(金) 夜の部 19:00 ~ 20:00



体組成計「Inbody」設置

体成分(筋肉量・タンパク質・ミネラル・
体脂肪率)等を測定できます。体の様子を
確認しながらトレーニングしましょう！

安心スタートトライアル！

- ◆ 会 場：浜山体育館1Fトレーニング室
- ◆ 対 象：中学生以上
- ◆ 定 員：各回6名(お1人1回の体験です。
※事前のお申し込みが必要です。
- ◆ 内 容：トレーニングマシンの使い方
※ダンベル・フリーウェイトは除きます。
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：タオル・シューズ・お飲物
運動しやすい服装でお越しください。
- ◆ 申 込：電話・FAX・QRコードからお申し込みください。

(ふりがな) 氏 名		TEL	
住 所			
希 望 日	月 日 曜日 午前の部 ・ 午後の部 ・ 夜の部 (○で囲んでください。)		
年 代	20代未満 20～30代 40～50代 60代以上 (○で囲んでください。)		

- ◆ 連絡の取りやすい電話番号をご記入ください。
- ◆ FAXでお申込みをされた場合、お手数ですが確認のご連絡をお願いいたします。
- ◆ 下記 QR コード(申込フォーム)からも申込できます。
- ◆ 希望日の前日17:00までにお申し込みください。
- ◆ 個人情報については、諸連絡及び法人が行うイベント等のお知らせのみに使用し、その他の使用はいたしません。



【お申込み・お問合せ先】NPO 法人出雲スポーツ振興21(浜山公園グループ)

〒699-0722 出雲市大社町北荒木 1868-10

TEL(0853)53-4533 FAX(0853)53-4556