



# 体育館だより

第64号



令和6年 6月25日発行 池田町総合体育館（指定管理者：㈱ドリームワーク）西1条1丁目 Tel:572-0011 Fax:572-0123

「初心者向け」

## 「トレーニング講座」開催のご案内

と き 令和6年 7月23日、7月30日、8月6日（全3回）

毎週火曜日の午後2時から午後3時まで

ところ 池田町総合体育館 トレーニングルーム

対 象 18歳以上の池田町民、池田町内に通勤・通学されている方で  
トレーニングルームを利用してみたいと思っている方、  
運動不足解消・各種器具の使用方法を知りたい方など  
募集定員は10名です。

（参加を希望される方は7月15日までに申し込みください）

**参加希望者が少ない場合は、講座の開催を中止にすることがあります**

参加料 500円（保険料・受講料として）

※7月23日(火曜日)に体育館受付窓口でお支払いください

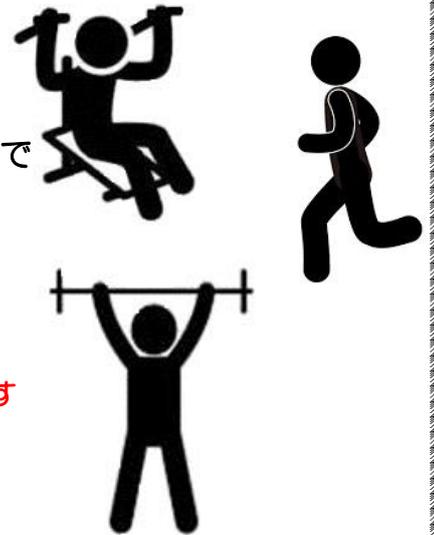
持ち物 水分補給用の飲み物、汗を拭くタオル、上靴

講 師 吉田 景子さん

〔ピラティス、ズンバ、ウォーキング、エアロビクスなどの有資格者です〕

※お申し込みは、電話「572-0011」又は、総合体育館受付窓口にて承ります

**FAX「572-0123」でお申し込みの際は、氏名、住所、電話番号、FAX番号、年齢を必ず記入してください**



講座内容：正しいトレーニング方法を学ぼう

- ① ストレッチと準備運動など（怪我防止の為、トレーニング前後に実施します）
- ② 各種トレーニングマシンの使用方法など

## 池田町総合体育館 「運動指導の日」

毎月1回トレーニングルームで、専門の指導員からトレーニングなどの指導を受けることができます。指導員滞在時間にトレーニングルームをご利用いただければ、各種マシンの使用方法、正しいトレーニング方法、ストレッチ指導、自宅でもできるトレーニング方法などの指導を受けることができます。トレーニングマシンの使用方法や、トレーニング方法に不安のある方は「運動指導の日」にトレーニングルームをご利用されることをおすすめいたします。（事前の予約・お申込みは必要ありません）

「運動指導の日」日程（池田町総合体育館ホームページでもご確認できます。）

7月9日、9月10日、11月19日、1月21日、3月18日（火曜日）

指導員滞在時間 17：00～20：00

8月20日、10月8日、12月17日、2月18日（火曜日）

指導員滞在時間 13：30～16：30