

総合体育館トレーニング室
機器リニューアル記念

本宮市
市民競技力向上対策事業
参加者募集



はじめてのマシントレーニング

「効率的な健康と理想の体づくり」

2025
3.15 土



受付 9:30~
講座 10:00~11:30
会場 本宮市総合体育館

講師 佐野 良樹

- ・認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト
- ・日本スポーツ協会アスレチックトレーナー
- ・柔道整復師 ・中高教諭一種免許 他



先着 **20**名

参加費:受講料500円
※受講証をお持ちの方は無料
※トレーニング室使用料無料

認定ストレングス&コンディショニングスペシャリストとして多彩な実績を持ち、「YOASOBI」や「新しい学校のリーダーズ」など世界で活躍するアーティストの身体づくりをサポート。競技者から一般の方まで幅広く指導し、理想の身体へと導く指導者である。

【内容】

- ① マシントレーニングの効果とメリット
- ② 目的別の負荷・回数を目安(インターバル)
- ③ 基本フォーム指導 ④ 基本操作指導
- ⑤ 継続するためのポイント 他

※受講者は閉会後に受講証が交付されます。

当日は運動のできる服(ジャージ等)と上履きをご持参ください。

【新しいトレーニング機器】



総合体育館トレーニング室の機器を更新いたしましたので、ご利用ください。

※画像はアグダクター全7機種を導入済

お申し込み方法

文化スポーツ振興課へ3月10日(月)17:00までにお電話でお申し込みください。 Tel33-2611

主催:本宮市、本宮市教育委員会、本宮市スポーツ協会