

初心者教室 第2回目開催します！！

大好評につき、第2回初心者教室を開催します！

- 専門スタッフがトレーニング方法や、マシンの使い方を教えてくれる初心者教室を開催します！！
トレーニングルームを利用したことがない方やある方でも大歓迎！！

■日時：8月14日(火) 18時～20時

■内容：初心者向けのトレーニング方法の説明

■申込み：事前申込みが必要です。先着15名(申込み期限8月9日)

■持ち物：上靴、タオル、飲み物


■申込み先：中央公民館 Tel76-2713

※トレーニングセンター使用料がかかります。当日の急な参加も可能です。

この機会にトレーニングルームを利用して下さい！

石川朋美先生のワンポイントレッスン！！

●体重を減らしたい方注目

- ・有酸素運動(ランニングマシンやバイク)を行いましょう！
目標時間は20分！汗が流れてくれば良い！
- ・レッグエクステンション(太もも)の →  トレーニングはとても効果的です！！大きな筋肉をつけることで代謝が上がり、痩せやすい体になります！

●健康になりたい方、身体を丈夫にしたい方注目

- ・有酸素運動(ランニングマシンやバイク)を行うには
最初は隣の人とお喋りができるくらいのペースで
やりましょう！慣れてきたら徐々に上げていこう！
- ・身体を動かす重要な筋肉を鍛えましょう！！(太もも、腹筋)



石川朋美

- プロフィール
健康運動指導士
津別町では
・転倒予防教室
・歌謡ビクス
・水中運動などで
町民の方へ運動
指導を行っている。

スタッフ配置スケジュール

2018 8月

月曜日

急な変更になる場合もありますので、予めご承知おきください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30	31	01	02 スポーツ推進委員 18:00~20:00	03 専門スタッフ 10:00~12:00	04	05
06 休館日 初心者教室	07	08 スポーツ推進委員 13:30~15:30	09 専門スタッフ 18:00~20:00	10	11	12
13 休館日	14 ★ 専門スタッフ 18:00~20:00	15	16	17 スポーツ推進委員 18:00~20:00	18	19
20 休館日	21 スポーツ推進委員 18:00~20:00	22	23 専門スタッフ 10:00~12:00	24	25	26
27 休館日	28	29 専門スタッフ 13:30~15:30	30	31 スポーツ推進委員 13:30~15:30	01	02
03 休館日	04	05	06	07	08	09

★6・7月のアンケートより★

みなさまからの要望や意見を参考にして、
よりよいトレーニングルームにしていきたいと思います！

利用者の声

要望・意見（たくさんの要望・意見の中から一部抜粋しました）

- ・専門スタッフの先生方には、トレーニングの重要性や機械の使い方、疲れの取り方等を詳しく説明いただき、大変感謝しております。
- ・ランニングマシンにも汗拭きタオルを準備して欲しいです。
- ・ダンベルとインクラインベンチ

【お知らせ】

- ランニングマシンを1台追加しました！（現在3台です）
- ランニングマシンの側に水拭きモップを設置しました。
- ランニングマシンに汗拭きタオルを設置しました。
- 運動のおすすめ、教室開催案内など随時チラシでお知らせします。



からだを動かし、心も体も元気に！

お問合せ 津別町中央公民館 TEL 76-2713