

少人数制
グループ
トレーニング

♪ 運動初心者のための ♪

Night-Training

～ナイト・トレーニング～



日時

毎週火曜日 19:00～19:45

場所

2F 多目的スタジオ

日程	内容	
7/4 8/22	① 正しいカラダの使い方	負担なくカラダを動かすためのエクササイズ カラダが重くなってきたと感じる方におすすめ
7/11 8/29	② 心肺機能向上	インターバルトレーニングや、パンチ、キック動作をおこなう格闘 技エクササイズ。息があがりやすくなってきた方におすすめ
7/18 9/5	③ 正しい筋力トレーニング	ダンベルなどを使用し、全身の筋力トレーニング 正しい筋力トレーニングを学びたい方におすすめ
7/25 9/12	④ バランス能力向上	片足でのトレーニングやバランスポーズエクササイズ 片足立ちで靴下が履けなくなってきた方におすすめ
8/1 9/19	⑤ 走るためのカラダづくり	ランニングによる膝痛や腰痛を予防するためのトレーニング ランニング初心者の方におすすめ
8/8 9/26	⑥ 楽しくダンスエクササイズ	音に合わせておこなう簡単なダンスステップ みんなで楽しく運動をしたい方におすすめ

定員

18歳以上の成人 10名
※定員になり次第受付終了

持ち物

室内靴、動きやすい服装、
飲み物、タオル

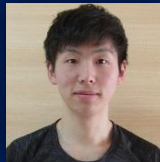
受講料

9,440円/3ヶ月(12回)
1,200円/1回

担当



①②④/筒井



③/古瀬



⑤/備前



⑥/丸山

【申込方法】ご希望の方は受講申込書をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください。

※講習開始日以降のキャンセルは、受講料全額をお支払いいただきます。予めご了承ください。

6月3日(土)申込開始



公益財団法人体力づくり指導協会

ニルスポ 塩尻

塩尻市大門1番町1-1
TEL.0263-54-3939
www.tairyoku.or.jp/



『当法人の個人情報保護方針に基づき個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます』

S-2305HF-0026

<キリトリ>

「運動初心者のためのナイト・トレーニング」参加申込書

2023年

月

日 No.

氏名	男女	生年月日	年	月	日	3ヶ月	1回	
住所	〒							
電話	緊急連絡先						受付印	(施設使用欄)

<参加規約> 本講習に参加しようとする場合は、「通常の健康状態にあるので参加できる」旨の医師の同意が必要です。ただし、保護者および本人の同意書をもってこれに代えることができます。なお、施設が健康上問題のある恐れがあると判断したときは、医師の診断書の提出を求めることが あるほか、参加をお断りする場合があります。上記参加規約に同意し、本講習に参加することに同意いたします。

2023年 月 日 署名