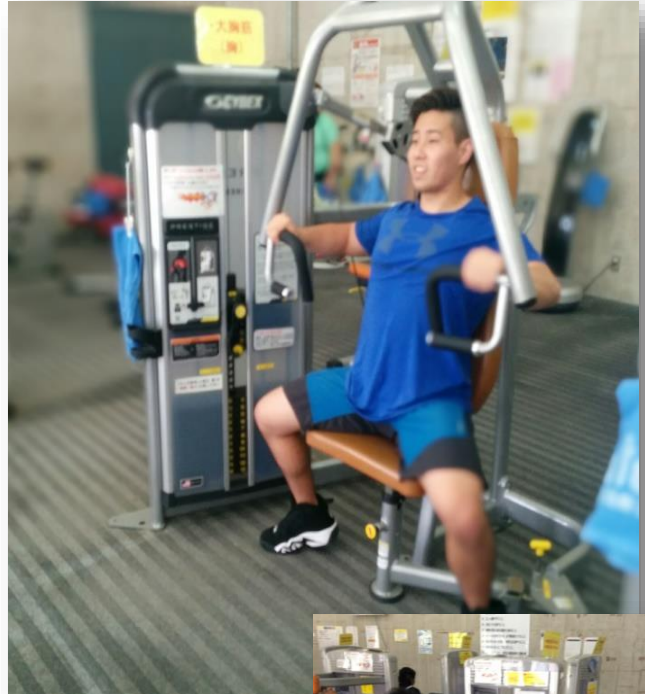


マシンの利用方法や安全な使い方を学び、中学生期に応じた体力向上のコツも学ぼう

中学生向けトレーニング室利用講座

8月16日11時～13時

募集7月30日～



講師：安慶名 尚人 MIZUNO 健康運動指導士

申込期間：7月30日（月）～教室当日
※先着10名で締め切ります。

対象：トレーニングマシンの使い方を学びたい中学生

受講料：1,000円（申込・支払いは体育館窓口まで）

電話：098 - 930 - 5706

お問い合わせ

〒904-2173 沖縄市比屋根5-3-1
沖縄県総合運動公園運営管理事務所
指定管理者：トラステック・ミズノ共同企業体
電話 098-932-5114 FAX 098-932-7297

Trustec



指定管理者：トラステック・ミズノ共同企業体

中学生向けトレーニング室利用講座

1. 教室内容

テーマ : ジュニア期の利用ニーズが出てきている体育館トレーニング室において、トレーニング器具の適切な利用方法を学び、安全で効果的な運動の使用方法や運動の方法を学ぶ。

- 1) 内容 : ・レジスタンス系（筋トレ）、及び有酸素系（ランニングマシン・エアロバイク等）のマシンの安全かつ効果的な利用方法を指導します。

日程 : 8月16日（木）11:00～13:00

場所 : 沖縄県総合運動公園体育館トレーニング室

受講料 : 1,000円（保険込）

定員 : 10名（先着順）

対象 : トレーニング初心者（主にマシンの使用方法が分からない・学びたい方）

講師 : 安慶名 尚人（健康運動指導士・ACCA公認トレーナー）

2. 受講手続き

1) 募集期間

7月30日（月）～ 8月16日（木）11時教室当日まで体育館窓口にて受付・支払
火曜日休園日（火曜日が祝祭日の場合は翌平日休園）

2) 定員になり次第締め切ります。（10名先着順）

3) 申込方法

下記番号へお電話いただき、申し込み予約を行います。その後、総合案内センターにて
所定の申込用紙に記入の上、受講料を添えて申し込み完了となります。

※電話予約後、募集期間内に申込用紙記入と受講料支払いがない場合は
キャンセル扱になります。

※火曜日休園（火曜日が祝祭日の場合は、翌平日休園）

3. 受講者の方へ（留意事項）

- 1) 受講に際して現在持病、あるいは通院されている方は、事前に医師の診断を受けて自己の責任において健康管理をお願い致します。
- 2) 受講中の事故・怪我については速やかに、講師、または管理事務所までご連絡下さい。
- 3) **運動のできる服装**および**室内シューズ**で、受講をお願い致します。（運動着・運動靴等）
- 4) 申込者が少数の場合、開講を取りやめる事がございます。
その際には受講料を返金致します。

※上記以外での受講料の返金は致しかねます。ご了承下さい。

※教室風景の写真撮影を行い広報活動等に使用する場合があります。

4. お問合わせ

〒904-2173 沖縄市比屋根5-3-1

沖縄県総合運動公園運営管理事務所 指定管理者：トラステック・ミズノ共同企業体

電話 098-932-5114 FAX 098-932-7297