

トレーニングルーム ビキナーズ教室

～意欲的にトレーニングに取り組むために～

初心者の方でも安心して簡単かつ効率的に
トレーニングが行えるように案内します♪

体組成（体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪）を測定し、
あなたに合ったトレーニング方法を伝授します♪

開催日	令和4年 2月18日（金）or24日（木） 午後3時から午後4時30分
対象	中学生以上で健康なトレーニングルーム初心者（新規でなくても可）
定員	各回5名
場所	岡崎中央総合公園 トレーニングルーム
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、水分、タオル、マスク
申込み	電話もしくは直接窓口にて申込（2/11締切）
問合わせ先	岡崎中央総合公園 TEL 0564-25-7887 FAX 0564-25-5815