

ゴールデンウィークイベント

5月5・6日（土・日）

トレーニング相談会（無料）



相談員：大場隆俊

健康運動実践指導者

競技暦 パワーリフティング

競技成績

2012年 ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会
マスターズ66kg級 1位

2013年 同 1位

※都合により、相談員が変更になることがあります

ダイエット、筋力アップ、持久力アップ等目的に応じた
健康・トレーニングメニューの相談会を実施します。

各種のトレーニングマシンの使い方も、お尋ねください。

受付での申込が必要です。

下記時間帯に実施します。

①10:30～12:00 ②13:00～16:00

※トレーニングルームは、高校生以上の方ならどなたでもご利用できます。

高校生以上の方のみ、受講できます。

運動ができる服装と上履き用運動靴を必ずご持参ください。

相談会に参加されなくても、トレーニング室はご利用できます。

イベントには、ゆ～みんぐの入場券が必要です。

詳しくは、受付にお尋ねください。



ゴールデンウィークイベント

5月5・6日（土・日）

水泳ワンポイントレッスン（無料）



スイミングの基本を教えて欲しい、もっと上手に泳ぎたいというあなたに指導員によるワンポイントレッスンを実施します。プールサイド監視室前での申込が必要です。

指導員:牧野真澄

日本体育協会公認水泳指導管理士
都合により指導員が変更になる場
合があります

下記時間帯に実施します。

①11:00～11:50 ②13:00～13:50

③14:00～14:50

※水泳ワンポイントレッスンは、個人でもご家族でもグループ(3名まで)でもご利用できます。イベントには、ゆ〜みんぐの入場券が必要です。

都合により、指導員が変更になることがあります。お一人(又はグループ)15分程度の個人指導です。

詳しくは、受付にお尋ねください。

