

令和6年度健康・体力づくり推進事業『宮古島市民健康作り大作戦2024』

トレーニングルーム講習会 受講者募集のお知らせ

陸上競技場内トレーニングルームにて、トレーニングマシンを使った教室を開催します。ぜひご参加ください。

内 容：【1回目】設置機器類の正しい使い方 6月22日(土)、6月27日(木)
【2回目】マシンを使ったトレーニングの実践 6月29日(土)、7月4日(木)

対象と定員：宮古島市内在住（医師による制限のない方） 各コース10名程度
※両日とも参加できる方

申込方法：FAX または宮古島市総合体育館窓口（9：00～17：00）でお申込みください。
※お電話でのお申込みは受付けておりません。

《宮古島市スポーツ協会（総合体育館内事務所）》

TEL：0980-73-4469 FAX：0980-75-3586

日 程：Aコース 6月22日(土)、6月29日(土) 14：00～16：00
Bコース 6月27日(木)、7月4日(木) 9：00～11：00

場 所：宮古島市陸上競技場内トレーニング室

講 師：スタジオBB 和田芳勝（健康運動指導士）

受 講 料：無料

準 備 物：運動靴（屋内用）、動きやすい服装、飲み物（水分補給用）

注 意 事 項

- （1）発熱・体調不良がある場合は、参加を見送るようお願いします。
- （2）教室開講中のケガに関して主催者は一切の責任を負いかねますので、万が一に備えての保険は各自でご加入ください。
- （3）教室の様子を撮影することがありますが、肖像権は主催者に帰属し、広報活動に使用する場合があります。
- （4）教室終了後、今後の参考にさせていただきますので、アンケートにご協力をお願い致します。