

令和7年度 健康づくり運動教室事業

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：【初級コース】トレーニングマシンの適切な使い方を学び、個人で利用するための最低限の知識と技術を取得する。

【中級コース】バーベルやダンベルなどのフリーウェイトでのトレーニングを、安全に効果的に進めるための知識と技術を取得する。

対象と定員：宮古島市に住民登録のある方（医師による制限のない方） 各日程10名程（先着順）
定員に達し次第募集を締め切ります。

※同コースでの複数（重複）予約はご遠慮ください。

申 込 方 法：FAX または本会事務所窓口（平日 9：00～17：00）までお申込みください。

※お電話にて仮予約を受付けております。仮予約の連絡を頂いた日を含めた1週間以内に、窓口へ申込書（参加者情報）を提出してください。期日を過ぎると自動キャンセルになります。

《宮古島市スポーツ協会（宮古島市陸上競技場2階事務所）》

TEL：0980-73-4469 FAX：0980-75-3586

日 程：【初級コース】6月30日（月）、7月5日（土） 9：00～10：30

【中級コース】7月7日（月）、7月12日（土） 9：00～10：30

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。