

(振興事業)

平成31年度「フィットネスカウンセリング」開催要項

趣 旨 現在の体成分を測定し総合的に判定するとともに、個別にカウンセリングをすることにより、ニーズにあった効率的なトレーニングメニューを提供する。目的及び目標を設定することにより、継続的なスポーツ活動を推進し、健康及び体力の保持・増進に努め、より一層トレーニングルーム利用者の増加を図ることを目的とする。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 毎月 計8回

① 10:00～10:40 10:40～11:20

11:20～12:00

② 16:00～16:40 16:40～17:20

17:20～18:00

③ 18:00～18:40 18:40～19:20

19:20～20:00

場 所 田辺中央体育館トレーニングルーム

内 容 体成分測定及びカウンセリング・トレーニングプログラムの提供

講 師 (株) ノーザンライツ・コーポレーション インストラクター

対 象 トレーニングルーム使用承認証保持者

定 員 3人（1人40分）

受 講 料 1回1,000円（トレーニングルーム使用料300円は別途必要）

申込方法 前日までに、電話または直接来館し申し込み。

TEL 62-1501 FAX 62-1534

そ の 他

- ・受講料はトレーニングルーム使用料と合わせて、受付で当日徴収。
- ・トレーニングの行える服装で、必ず屋内用シューズを持参のこと。
- ・申し込みは先着順で受け付け、定員になりしだい締め切る。
- ・駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関を利用。