カッコいい体になりたい、筋トレをやってみたいけど
何から始めればいいのかわからない…

そんな中学3年生から高校生に向けた セミパーソナルトレーニングを開催します！

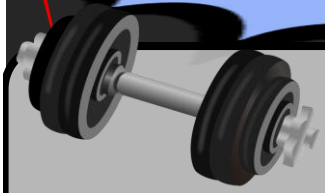




1日目　【脚のトレーニング】
スクワットやブルガリアンスクワットを通して下半身全体を鍛えます。

2日目　【胸・背中】
ベンチプレスやベントオーバーロウの基本姿勢、フォームの習得を行っていきます。

最大５名につき一人トレーナーがついて行うので
トレーニングを始めてやる方でもご気軽にご参加ください！




申込み詳細

期　　間	令和9年　1月12日(火)、13日(水)　全2回
時　　間	12:30～13:30
会　　場	苫小牧市総合体育館
料　　金	各回　700円
対　　象	中学3年生～高校3年生
定　　員	各回10名(先着順)
申込方法	12月7日(月)より、お電話または当館窓口にて受付
持　ち　物	動きやすい服装・運動靴・タオル・着替え・飲み物
問い合わせ	苫小牧市総合体育館　TEL　0144－34－7715

