

初めての方
初心者の方 対象!



参加
無料!!



女性のためのトレーニング体験会

ダイエット、健康、美容等のため、トレーニングジムを利用してみたいけど、よく分からない、一人で行く自信がないなど、初めてトレーニング室を利用する女性の方対象の無料体験会です。当施設スタッフがトレーニング方法等の基本を分かりやすく丁寧に説明します。お気軽のご参加ください♪

開催日時：令和7年1月6日（月）

16時30分～18時00分

開催場所：黒川スポーツトレーニングセンター トレーニング室

対象：中学生以上の女性 20名

受講料：無料（傷害補償制度あり）

持ち物：運動できる服装、室内専用運動靴、タオル、水分等

申込方法：12月16日（月）より電話・FAX・施設窓口で先着受付。
（事前予約制）

※定員になり次第締め切らせていただきます。

【当日の流れ】

- ① 基本的なトレーニング方法について（説明）
- ② 準備運動
- ③ マシン等の使用方法について（説明）・トレーニングマシンを体験
- ④ 各自でトレーニング
- ⑤ クールダウン

《お問合せ先》 名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター
〒462-0844 名古屋市北区清水四丁目17番17号
TEL 052-982-2770 FAX 052-982-2775

【指定管理者】(公財)名古屋市教育スポーツ協会

<https://www.nespa.or.jp>

