

令和5年度

【入門】ウエイトトレーニング教室開催要項

目 的	一般男女を対象に西崎体育館ウエイトトレーニング室の充実したトレーニング機器の正しい使い方を学び、汗を流す気持ちよさを感じてもらい、トレーニングに親しむ習慣を身につけ健康・体力づくりのきっかけにしよう。
主 催	糸満市
期 日	男性：6月6日（火）、6月9日（金） 女性：6月13日（火）、6月16日（金） 男女計2回ずつ
内 容	・本施設に常設するトレーニング機器の正しい使い方 →教室中、トレーニング前後のストレッチ方法や運動目的別トレーニング方法に関する質問等、何でも気軽に相談でき、幅広い知識で的確なアドバイスを送ります。
定 員	男性13名 女性13名 ※過去に行われたトレーニング教室に参加されてない方優先。
時 間	19時00分～21時00分まで 受付18時40分～18時55分
場 所	西崎総合体育館ウエイトトレーニング室
対 象	市内在住の18歳以上男女（高校生を除く）※主に初心者の方対象
講 師	健康運動指導士
申 込 先	糸満市観光・スポーツ振興課 スポーツ振興係 電話申込 TEL 840-8135 メール申込 taiiku@city.itoman.lg.jp WEB申込 https://logoform.jp/form/mn7P/251775
申 込 締 切	5月30日（火）17時まで ※定員に達し次第終了
注 意 事 項	1、ケガ等を負った場合、主催者側は応急処置のみ行います。 2、運動の出来る服装でシューズ、タオル、飲み物を用意して下さい。 3、体調の良い状態で参加して下さい。※当日検温及び健康チェックシートの記入があります。 (37.5度以上の方は参加をご遠慮いただきますのでご了承ください。) 4、気分が悪くなった場合は、講師及び担当者へ申し出て下さい。 5、教室中以外はなるべくマスクの着用をお願いします。 6、教室参加中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・記事・インターネット等への肖像権、掲載権は主催者に帰属します。