

初心者・運動の苦手な方大歓迎！

西原町トレーニング教室



効果的なやり方がわかる！



西原町民体育館のトレーニングルームにある器具の使用方法を学び、各々にあったトレーニングメニューを実践します。

全5回（5回受講な方を優先に申込を受け付けます）

【第1回】1月27日(火) 【第2回】2月7日(土)
【第3回】2月17日(火) 【第4回】2月28日(土)
【第5回】3月7日(土)

18：30～19：30（50代以上クラス）受付18：00～
20：00～21：00（18歳以上～40代クラス）受付19：30～

場 所 西原町民体育館 トレーニングルーム

参加無料

講 師 仲本一喜 氏（ゴルフスポーツクラブ前田 外間パーソナルトレーニングジム浦添店）

対 象 西原町在住の成人者（高校生は対象外）

定 員 各クラス20名ずつ（定員に達し次第、締め切ります）

申 込

所定の申込用紙に必要事項を記入し、西原町民体育館事務所へ直接持参するかFAXでお申込みください。（FAXの場合は電話確認をお願いします。）もしくは下記QRコードを読み込み応募フォームから申し込んでください。定員に達し次第、締め切る。



申込期間

令和7年12月5日(金)～令和8年1月16日(金)
受付時間：9時～17時（12時～13時及び土曜・日曜・祝日を除く）

お問合せ 西原町民体育館 TEL:945-8095 FAX:945-8096