

# 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（ガ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