

# トレーニング教室

## 【教室開催カレンダー】

「トレーニングは初めてで不安」・・・  
「これから運動を始めてみたい」・・・

令和8年1月							令和8年2月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31							

	=	休館日
	=	月曜日コース前半
	=	土曜日コース前半
	=	月曜日コース後半
	=	土曜日コース後半

## 《 募集要項 》

日時	① 月曜日コース 前半	令和8年1月5日～2月9日までの各月曜日(休館日を除く)・午前10時～午前11時	
	② 土曜日コース 前半	令和8年1月10日～2月7日までの各土曜日・午後7時～午後8時	
回数	全 各5回		
対象	高校生相当以上で多摩市在住・在学・在勤の健康な方		
	※医師から運動制限を受けている方は申し込み不可		
定員	各 10名程度		
費用	4,000円	内 訳	・教室参加費
			・参加当日のトレーニング室使用料を含む
申込	令和7年12月20日(土)～令和8年1月10日(土)までの期間で受付		
	※先着順・定員になり次第、締め切りとなります		
	申込用紙(受付に設置)に必要事項をご記入のうえ、費用を添えて体育館受付まで		
内容	・メイントレーニング(ダンベル/自重による体幹/バランスボール/筋膜リリース等)を中心に		
	自宅でも簡単にできるトレーニングを行います。		
	・毎回メイントレーニングの部分は異なります。		
	出来ることをどんどん増やして、楽しく運動していきましょう！		

月曜日コース  
第1会議室  
土曜日コース  
第2会議室

### 持ち物

- ・動きやすい服・飲み物
- ・室内シューズ・タオル



【問い合わせ】

多摩市立総合体育館

☎ 042-374-2313