

後半コース

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