

～有酸素運動と筋力トレーニングで体力アップを目指しましょう！～

サーキットトレーニング教室

◆日時・場所

令和7年1月16・23・30・2月6日

18:30～20:00

三沢市国際交流スポーツセンター 多目的運動室

◆講師 山本 直子 氏

国士館大学卒業。その後、エアロビクスインストラクター、日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター、シニアソロジー普及会認定インストラクター、青竹ピクス認定インストラクターなど数多くの資格を取得。現在は、市内外でのサークル、イベントで指導し幅広く活躍中。

◆受講料 全4回 1,500円（保険料込）

5本指ソックス
おすすめです

◆持ち物 内ばき・タオル・ヨガマット

※ヨガマットは貸出も出来ますが、数に限りがあります。

希望の方は、申込時にお伝えください。

◆募集 令和6年12月1日（日）～12月27日（金）

中学生以上（中学生は保護者同伴） 先着15名

◆申込方法 国際交流スポーツセンター窓口、電話またはメールで申し込みください。

※メールで申し込みされる方は、氏名（カタカナで入力）、サーキットトレーニング教室参加希望と入力して送信してください。

問い合わせ

三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会

電話 0176-51-4466

メールアドレス misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

令和6年度 サーキットトレーニング教室 開催要項

- 1 目的 有酸素トレーニングと筋力トレーニングを交互に行い、心肺機能の向上と筋力アップを目指し、健康維持と増進を図る。
- 2 主催 一般財団法人 三沢市スポーツ協会
- 3 日時 令和7年1月9・16・23・30日 18:30~20:00
- 4 場所 三沢市国際交流スポーツセンター 多目的運動室
- 5 講師 山本 直子 氏（日本マタニティフィットネス協会インストラクター
シナプソロジー普及会認定インストラクター）
- 6 対象 中学生以上（中学生は保護者同伴）
- 7 定員 先着 15 名
- 8 受講料 全 4 回 1,500 円（保険料込）
- 9 持ち物 内ばき、汗ふきタオル、ヨガマット
※ヨガマットは貸出も出来ませんが、数に限りがあります。
希望の方は申込時にお伝え下さい。
- 10 募集期間 令和6年12月1日（日）～27日（金）
- 11 申込方法 電話または国際交流スポーツセンター窓口、電話またはメールで申し込み下さい。
※電子メールで申し込みされる方は、氏名（カタカナで入力して下さい）、
サーキットトレーニング教室参加希望と入力して送信して下さい。
- 12 問い合わせ 三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会
電話 0176-51-4466
電子メール misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

個人情報保護について

参加申込に際してご提出いただく個人情報の管理は（一財）三沢市スポーツ協会が行います。また、個人情報は保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、（一財）三沢市スポーツ協会に帰属します。写真は広報活動等の目的で協会ホームページ等に掲載することがあります。あらかじめご了承下さいますようお願いいたします。