

はじめての フリーウェイトトレーニング

フリーウェイト 体験会

フリーウェイトトレーニングとはダンベルやバーベルを使ったトレーニングのことです。

石巻トレーニングセンターでは、フリーウェイトを始めたいけど、何となく恐いとか自信がないという不安を感じている方を対象とし、『はじめてのフリーウェイトトレーニング』（フリーウェイト体験会）を開催します。

スクワットやベンチプレスを中心とした、フリーウェイトの基礎と効果的なトレーニングについて学びます。

日 時：令和元年12月1日（日）

13:00～14:00

場 所：石巻トレーニングセンター
（セイホクパーク石巻内）

定 員：15名

参加料：無 料 ただし、入場料が必要

（一般 500 円、大学生 300 円、高校生 200 円）

申込期限：令和元年11月27日（水）

運動ができる服装（上履き含む）でご参加ください。



講師紹介

五十嵐 真一郎

パーソナル
トレーナー
BRISK 石巻店
店長



野田 佑磨

パーソナル
トレーナー
BRISK 仙台店
店長



申 込 先：石巻トレーニングセンター
お問合せ先：石巻市 教育委員会 体育振興課

TEL/FAX 共通 0225-25-7731
TEL0225-25-6471