

| | 開催日 | 開催場所 | 開催時間 | 内 容 |
|---|----------|------------|-----------------------------|--|
| ① | 2月19日(金) | 村民会館 研修室 | 各回 午後 7 時 から 8 時まで | <ul style="list-style-type: none"> ● 自重を使った筋トレ ● 体幹トレーニング ● 健康管理のおはなし ● 解剖運動学に基づいた筋トレ ● 筋肉量と基礎代謝の関係のおはなし ● プロテインの選び方・摂取のタイミングについて ● その他 |
| ② | 2月26日(金) | 村民会館 研修室 | | |
| ③ | 3月 5日(金) | 文化会館多目的ホール | | |
| ④ | 3月12日(金) | 村民会館 研修室 | | |
| ⑤ | 3月19日(金) | 村民会館 研修室 | | |
| ⑥ | 3月26日(金) | 村民会館 研修室 | | |

- ◆ 集合場所 上記の通り ※3月5日(金)のみ文化会館 多目的ホールとなります。
- ◆ 開催日程 上記の通り
- ◆ 準備 運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット、室内履き
- ◆ 講師 長野県ボディビル・フィットネス連盟 理事長 ^{そや ひろふみ} 征矢 洋文さん
- ◆ 参加対象 中学生以上どなたでも (定員40名)(先着順)
- ◆ 参加申込 下記 参加申込書に必要事項を記入の上、2月15日(月)までに宮田村公民館へご提出ください。
※FAXでお申し込みの方は、確認の電話をお願いします。
- ◆ 問い合わせ 宮田村公民館 電話：0265-85-2314 Fax：0265-85-5583
E_mail：kominkan@vill.miyada.nagano.jp 担当：春日千春

右記QRコードから参加申し込みできます。



宮田村ホームページ募集ページ

令和2年度 「ボディメイキング教室 Vo.2」参加申込書

| 氏 名 | 郵便番号 | 住 所 | 年 齢 | 電話番号 | メールアドレス |
|-----|------|-----|-----|------|---------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |