

健康・体づくり教室

脂肪燃烧や
基礎代謝量を
アップする
メニューで
健康維持増進！



有酸素運動

軽めのジョギングやウォーキングにより「脂肪燃烧」や「生活習慣病」の予防・改善！



自重トレーニング

自分の体重を利用して行う「筋力トレーニング」！「体幹」も鍛えられる！



チューブトレーニング

ゴムチューブの伸縮性を利用する「筋力トレーニング」！「ストレッチ効果」もあり！

両津総合体育館

毎週木曜日
19:00～20:30

受付開始
12月11日(月)

対象	18歳以上の方
定員	20名
受講料	3,500円
持ち物	室内シューズ、運動できる服装、タオル、水分
申込方法	下記申込書に必要事項を記入し受講料を添えて 両津総合体育館 に提出してください。
主催・お問合せ	一般財団法人佐渡市スポーツ協会 (両津総合体育館) ☎0259-27-7080

スケジュール

12月

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

1月

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

2月

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

お申込み方法

受付開始 ▶ 12/11(月)～

申込み書に必要事項を記入の上、受講料を添えて
両津総合体育館に提出してください。

※「申込書」は「佐渡市スポーツ協会HP」からもダウンロード
できます。

お問合せ

一般財団法人佐渡市スポーツ協会
(両津総合体育館)
☎0259-27-7080

一般財団法人佐渡市スポーツ協会
<https://www.scsf.jp/>

