

ジムトレ
をより
効果的に

ウェイトトレーニング教室

定員：各教室 **5** 名

参加料：大人 300 円、高校生：100 円

場所：市総合運動公園体育館トレーニング室

申込：体育協会本部 TEL：0195-70-1600

1

7.14(木)

初心者編

【18：30～20：00】

2

7.21(木)

上肢編

【18：30～20：00】

3

7.28(木)

下肢編

【18：30～20：00】

講師：**中軽米 敬太**

BBFIT トレーニングコーチ

【保有資格】

- ・日本スポーツ協会 アスレティックトレーナー
- ・NSCA パーソナルトレーナー

【指導歴】

- ・盛岡中央高校ハンドボール部 2012～
- ・岩手高校バスケットボール部 2020～



八幡平市体育協会 主催