

トレーニングジムの無料体験を行います

安全でもっとも効果的にトレーニングマシンを楽しみましょう!

坂城勤労者総合福祉センターのトレーニングジムには、トレッドミル(ランニングマシン)4台、エアロバイク(サイクリングマシン)5台のほか、多くの種類のトレーニングマシンがあり、毎日、大勢の方が利用されています。

「トレーニングをしたいけど、何から始めたらいいかわからない」、「久しぶりにジムで運動したいけれど、今の自分に合ったトレーニングメニューを知りたい」などといった方のために、専門のトレーナーがアドバイスします。

トレーニングを始めるきっかけとして、ぜひご参加ください。

- 期 日 11月9日(土)、12月8日(日) 両日ともに9:30~11:00
(11月9日又は12月8日(日)どちらか1日の参加となります)
- 場 所 坂城勤労者総合福祉センター トレーニングジム
- トレーナー 笠井尚樹 氏
- 参加費 無料
- 募集人員 両日とも5名
- 持ち物 運動のできる支度、シューズ、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
- 申込方法 下記・申込書をご提出(FAX、電話可)ください。
- 申込み・問い合わせ (一財)更埴地域勤労者共済会
〒389-0603 埴科郡坂城町南条 4910-14 (坂城勤労者総合福祉センター内)
TEL 0268-81-1234 FAX 0268-81-1235 E-mail k-kyosai@kind.ocn.ne.jp
ホームページ <https://kousyoku.zenpuku.or.jp>

坂城勤労者総合福祉センタートレーニングジムのご利用案内

■使用料 1回 310円 回数券(10回) 一般の方 2,480円 当共済会会員 2,280円

※さらにお得な1か月券、3か月券、6か月券、年間券もあります。

■休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)

■利用時間 午前10時~午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)

■毎週木曜日の午後6時から9時まで、希望する方は、ジムトレーナーによるアドバイス等を受けられます。



.....きりとりせん.....受講申込書.....きりとりせん.....

トレーニングジムの無料体験

希望日(どちらかに○)	11月9日(土)	12月8日(日)
-------------	----------	----------

氏名	電話番号