

親子 トレーニング サポート 教室

この教室を受講した**中学生**はトレーニング機器の利用制限が緩和されます。

トレーニングの
仕方が分からない

正しいフォーム
を教えてほしい

親子で一緒にト
レーニングをしたい

**筋力トレーニングを
はじめたい中学生たちへ！！**

- 場 所 愛媛県武道館 トレーニング室
- 指 導 者 (公財)愛媛県スポーツ振興事業団 職員
- 対 象 **中学生とその保護者**
※保護者とは20歳以上の方(親族以外も可)。
保護者1人に対して2人まで(ご兄弟、お友だち、ご家族など)受講できます。
- 参 加 料 約60分/回 1,000円(1人) 1人増えるごとに1,000円追加
※施設利用料が別途必要です。
- 実施時間帯 9時30分 ~ 17時00分(予約制)
- 申 込 方 法 希望する日時と時間帯、希望の職員をお電話または、愛媛県武道館受付にご相談ください。希望は随時受付いたしますが、先に予約が入っている場合は受付できません。
TEL 089-965-3111
- 内 容 ・トレーニングの5大原則(座学)
・ビッグ3のフォーム指導(低重量で)
(スクワット、ベンチプレス、デッドリフト)
・マシンの使い方 など
- 指導員紹介



TATSUYAMA

龍 山 (公認トレーニング指導士 資格 等)

専門: ボディメイク

ボティビル、格闘技



OCHI

越 智 (健康運動指導士 資格 等)

専門: 野 球、ランニング

コンディショニング