

## 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ぬい

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  
ボディビル、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