

マシントレーニング

令和6年度(2024.4~2025.3) 通年カレンダー

「トレーニング方法が分からない」

等の相談にお答えします👍

「専門の人にアドバイスして欲しい」

【会 場】ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館） トレーニング室

【日 時】火曜日 午前 10:30 ~ 12:00 夜間 19:00~20:30

※講師からの指導は開始1時間のみ、後半30分はフリーストレージの時間

【対 象】16歳以上 【定 員】各10名先着順

【講 師】篠原 章人：NSCA ジャパン北関東地域アシスタントディレクター

【参加料】1回 600円

【持ち物】室内用運動靴、飲み物・タオル、運動しやすい服装

【申し込み・支払い方法】

・クレジット or ・ID    

1. 宇都宮スポーツナビからの申し込み&オンライン決済

2. 参加当日、受付で参加申し込み&現金払い

推奨!

※定員となり次第締め切りとなりますので、お越しいただいても

ご参加できない場合がございます（電話申し込み不可）

4月 2 9 16 23

5月 7 14 21 28

6月 4 11 18 25

7月 2 9 16 23 30

8月 6 20 27

9月 3 10 17 24

10月 1 8 15 22

11月 5 12 19 26

12月 3 10 17 24

1月 7 14 21 28

2月 4 18 25

3月 4 11 18 25

午前の部 ● / 夜間の部 ●

<お問い合わせ> (公財)宇都宮市スポーツ振興財団

生涯スポーツグループ 028-663-1611

(土・日・祝日を除く 9~17時)