

女性のための トレーニング体験会

8 / 17
[月]

ダイエット、健康、美容等のため、トレーニングジムを利用してみたいけど、よく分からない、一人で行く自信がないなど、
初めてトレーニング室を利用する女性の方対象の体験会です。
当施設スタッフがトレーニング方法等の基本を分かりやすく丁寧に説明します。
お気軽にご参加ください♪

あなたの一歩、応援します！

変わるなら今！

開催日時	令和8年8月17日(月)13:00～14:30
開催場所	黒川スポーツトレーニングセンター トレーニング室
対象	一般(女性) 20名
受講料	無料 ※傷害補償制度あり
持ち物	運動できる服装、室内専用運動靴、タオル、水分等
申込方法	7月17日(金)より電話・FAX・施設窓口で先着受付。 (事前予約制)



①体組成測定

体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベルなどの細かな測定項目により、現在の肥満や健康状態をチェック！



②ウォーミングアップ

有酸素系のマシンでウォーミングアップ。身体をあたためて、運動の効果UP！またケガの予防にも効果的！



③エクササイズ

ウェイトマシンを使用して、大筋群の筋力トレーニングを行います。スタッフが丁寧に説明しますので、初めてでも安心です！

名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター

〒462-0844 名古屋市北区清水4-17-17

【指定管理者】(公財)名古屋市教育スポーツ協会



ご予約お問合せは

☎052-982-2770

☎052-982-2775

