

目的別にトレーニングをご提案！

安来市民体育館

パーソナルトレーニング

不定期ではありますが、トレーナーの指導を受けながらトレーニングができます。
今まで通われてきた方や始めたばかりの方、どうぞお気軽にお声がけください！

筋力
アップ

シェイプ
アップ

持久力
アップ

健康
維持,増進

対象者 ▶ 利用者カードをお持ちの方

受講料 ▶ 45分 **¥500円** (使用料別途)

申込み ▶ 事前に予約をお願いします(締切:前日の18時まで)

お問合せ ▶ 安来市民体育館 Tel.0854-23-1923

会場

トレーニング
ルーム
or
フリーウェイト
ルーム

指導トレーナー紹介



青木 宏行 氏

2017年ベストボディジャパン
西日本フィジーク
-176cmグランプリ獲得！
(松江大会)



～メッセージ～

この度、トレーナーをさせていただくことになりました。
市民体育館のジムに約2年間通い、ここのマシンの特徴を掴んでいます。
自分の経験を生かし、個々の体格や目的に合わせたセッティングなどもアドバイスできると思います。
よろしくお願いします。

	指導日	時間
3月	8日(木)	10:00～11:00
		11:00～12:00
	22日(木)	19:00～20:00
	29日(木)	20:00～21:00



予約時にご希望の日時
を指定してください