

令和 6 年度読谷村教育委員会生涯学習課事業
初心者向け筋力トレーニング教室

目 的：筋力トレーニングを始めてみたいが、なかなか踏み出せない方
読谷村トレーニング室を使ってみたいが、入りにくいという方
そのような方を対象に、初心者向けに器具を使用する筋力トレーニング教室を
開催します。**女性やシニアの方もぜひご参加ください。**

日 時：令和 7 年 3 月 6 日～令和 7 年 3 月 27 日（全 4 回）
毎週木曜日 13 時～15 時

場 所：読谷村トレーニング室

定 員：村内在住又は在職する一般成人 10 名（先着順）

講 師：小坂祥範氏（B-mind 読谷代表者）

料 金：無料（施設使用料は各自負担）村内一般 200 円／村外一般 300 円

持 参：タオル、飲み物などは各自でご準備ください。更衣室はありません。

申 込：3/3(月)17 時まで上記の QR コードまたは下記の申込用紙を文化センター
事務所の受付箱（火曜日を除く 9 時～17 時）へ投函して下さい。



お問い合わせ：読谷村文化センター TEL098-982-9292

..... ✕切取線✕

初心者向け筋力トレーニング教室申込用紙

ふりがな		年齢	
氏名		性別	
住所または職場	読谷村字		
連絡先			
運動習慣			
参加の目的			