

東灘体育館  
からのご報告

# はじめての トレーニング♪♪

夕方のワンポイント  
トレーニング講習会

ご参加ありがとうございました！

2015年6月26日(金)

東灘体育館の体育室で

「夕方のワンポイントトレーニング」

という無料イベントを行いました。

これからトレーニングを始めようかな…という方、

トレーニングを始めてみたけどよくわからない…

という3名の方の参加がありました♪



## 東灘体育館 トレーニング室☆

東灘体育館ではさまざまな  
無料イベントを行っています！  
詳しくは東灘体育館ホームページ、  
または広報誌でチェック♪  
みなさんのご参加を、スタッフ一同  
心より、お待ちしております◎

当日はトレーニングと栄養についての座学、  
ストレッチや自重トレーニング、  
姿勢のチェックなども行いました。  
最後には個別に質疑応答も行い、  
充実した内容となりました！！  
今後もトレーニングのイベントを  
行う予定ですので、興味のある方はぜひ  
参加してみてくださいね☆

神戸市立東灘体育館

指定管理者：(公財)神戸市スポーツ教育協会・(公財)神戸YMCA・(株)アシックス