

少人数自重トレーニングを個別にサポート！

# トレサポ★開講!!

2024  
4月～

毎月第3火曜日

## 少人数で自重トレーニングと簡単有酸素運動

ウォーミングアップを行い、カラダを温めます。  
レッスン前するヒヤリングを基に自重トレーニングを  
個々にアドバイス、サポートします。  
有酸素運動も行う事で、  
代謝の促進と脂肪燃焼に期待ができます。

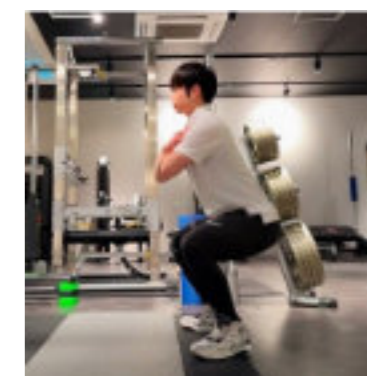


## 講師



パーソナルトレーナー  
として豊田市で活動中。

佐藤たつま先生



自分に合った  
トレーニングや、  
正しいフォームを  
習得して、無理なく  
無駄なく安全にトレーニング  
できるようにサポートします！  
今後の家トレも充実すること  
間違いなし！

## 時間

1部/19:00～19:50  
2部/20:00～20:50

## 持ち物

ある方はヨガマット・飲み物  
・タオル・室内シューズ

## 場所

松平体育館トレーニング室

## 申込

3/1 (金) 9:00～

## 参加費(1回)

会 員/2,000円  
非会員/2,500円

## 対象

成人

## 定員

各5名



申込・問合せ

松平スポーツクラブ

松平スポーツクラブ



58-4500

詳しくは松平スポーツクラブ窓口またはHPをご覧ください