

2019年度 短期教室 参加者募集！！



ファンクショナル(筋力) トレーニング&ストレッチ



| | |
|-------|--|
| 内 容 | <p>自重やチューブを使ったトレーニングで筋肉を使い、代謝アップ・シェイプアップ・姿勢改善を目指します☆ 更に、十分なストレッチも行うので、疲労回復や凝りの改善も期待できます♪</p> <p>現在の身体の状態に合わせ、一緒にトレーニングを楽しみましょう！！😊</p> |
| 開講日時 | <p>2019年11月4日～2020年3月30日(月曜日)※休館日除く</p> <p>10時00分 ～ 11時00分(60分)</p> <p>☆4期:11月 4, 11, 25日・・・3回</p> <p>☆5期:12月 2, 9, 23日・・・3回</p> <p>☆6期: 1月 6, 27日・・・2回</p> <p>☆7期: 2月 3, 10日・・・2回</p> <p>☆8期: 3月 2, 9, 23, 30日・・・4回</p> |
| 会 費 | <p>MHI・MHPSの社員家族, OB : 2,800円/4～5期(3回), 1,900円/6～7期(2回), 3,700円/8期(4回)</p> <p>一 般(上記の社員家族以外) : 3,100円/4～5期(3回), 2,100円/6～7期(2回), 4,100円/8期(4回)</p> <p>・ MHI・MHPSの社員家族, OB ビジター 1,100円/回(おためし体験後2回目からの料金です。)</p> <p>・ 一般(上記の社員家族以外) ビジター 1,200円/回(おためし体験後2回目からの料金です。)</p> <p>・おためし有料体験 500円/回(一度も体験されていない方の料金です。)</p> |
| 傷害保険 | <p>個人で傷害保険に未加入の方は、当館のスポーツ保険に加入いただけます。(任意) (2019年度の保険料は高校生以上1,850円/年, 65歳以上1,200円/年です。保険期間は2019年4月～2020年3月末まで有効) ※個人で傷害保険に加入されている方は、保険会社名を確認させていただきます。</p> |
| 定 員 | 20名(3名以下の場合中止になりますのでご了承下さい。) |
| 場 所 | 三菱重工総合体育館 トリムコーナー |
| 講 師 | <p>あべ りえ 阿部 梨絵 ● ADI(JAFA)取得</p> |
| 申込方法 | <p>①電話予約又はトレーニングルーム受付にて予約<1期:8/1(木), 2期:8/29(木), 3期:10/3(木)の17時まで>をお願いします。※人数に空きがあれば途中入会できます。</p> <p>②受講料と申込書記入は、当館トレーニングルーム受付にてお願いします。(当日可)</p> <p>③MHI・MHPSの社員家族の方は入会申込書記入の際に社員氏名・所属・従業員番号を記入していただきます。確認の為、社員証コピー及び受講者の保険証を持参して下さい。</p> |
| 備 考 | 運動しやすい服装, 室内シューズ, タオル, 飲み物 |
| お問合せ先 | <p>三菱重工総合体育館 [住所]長崎市湍町2-18(バス停:ロープウェイ前)</p> <p>電話:095(833)1038 [担当:大倉] ☆駐車場完備</p> |

