

	開催日	開催時間	内 容
①	12月3日(金)	各回 午後7時～ 8時まで	<ul style="list-style-type: none"> ● 自重を使った筋トレ ● 体幹トレーニング ● 健康管理のおはなし ● 解剖運動学に基づいた筋トレ ● 筋肉量と基礎代謝の関係のおはなし ● プロテイン(ホエイ・ソイ・WPC・WPI)の選び方 ● プロテインの摂取のタイミングについて ● 運動時の飲み物の選び方について ● オンライン講座
②	12月10日(金)		
③	12月17日(金)		
④	1月7日(金)		
⑤	1月14日(金)		
⑥	1月21日(金)		
⑦	1月28日(金)		

- ◆ 集合場所 自宅・宮田村民会館 2階 研修室(宮田村民会館 信号東)
- ◆ 開催日程 上記の通り
- ◆ 準備 運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット
- ◆ 講師 長野県ボディビル・フィットネス連盟 理事長 ^{そや ひろふみ} 征矢 洋文さん
- ◆ 参加対象 中学生以上どなたでも (定員35名:先着順)
- ◆ 参加申込 下記 参加申込書に必要事項を記入の上、11月29日(月)までに宮田村公民館へご提出ください。※FAXでお申し込みの方は、確認の電話をお願いします。
- ◆ 問い合わせ 宮田村公民館 電話:0265-85-2314 Fax:0265-85-5583
E_mail: kominkan@vill.miyada.nagano.jp 担当:春日千春
右記QRコードから参加申し込みできます。
- ◆ その他 オンライン講座に関しては、YouTube(リアルタイム)で配信します。



宮田村ホームページ募集

令和3年度「ボディメイキング教室オンライン」参加申込書

氏名	住所	年齢	電話番号 (携帯電話)	メールアドレス	参加形態 該当するものに○
					オンライン・実際の実施のみ・両方
					オンライン・実際の実施のみ・両方