

定員*1
15名様
※中学生以下を除く

女性限定

初めての方も大歓迎!!

スポーツ部 市民体育館職員が教えます!

参加費
無料
※毎回施設使用料
個人利用券310円を
購入して参加

レディース トレーニング講習会

第1回

2025.
7/2・9・16

第2回

2025.
11/5・12・19

第3回

2026.
2/25・3/4・11

開催時間

13:30~14:30
(毎週水曜日 計3回コース)

持ち物

運動しやすい服装、室内用シューズ
タオル、飲み物等

会場

ヤマト市民体育館 前橋



トレーニング室で
開催します!!

レッスン
内容

ウォーミング
アップ

体温を暖めることで、
筋肉の収縮を
行いやすくし、
関節可動域を広げる。

マシン
トレーニング

負荷重量、回数の
適切な設定を把握し
使う筋肉を意識し、
正確な動作を心掛ける。

レジスタンス
トレーニング

レジスタンストレーニング
により**筋肉の萎縮**や
骨量の低下を防ぎ、
健康な身体を**維持増進**。

有酸素
トレーニング

筋量を増やし、
代謝機能の**向上**をさせ
太らない
体質改善をおこなう。

お申込
方法

WEB

[まえばしスポーツナビ](#)

こちらから
お申し込み
ください。

OR

ハガキ

・広報に掲載された締切日までに**必着**

・往復ハガキに教室名・住所・氏名(フリガナ)
生年月日・電話番号を明記し、
ヤマト市民体育館前橋へお申し込みください。

※広報掲載予定日: 第1回2025年6月1日号 第2回2025年10月1日号 第3回2026年2月1日号 *1 定員を超えた場合は抽選を行います。 ※キャンセルの場合は、お早めにご連絡をお願いいたします。 ●健康に不安のある方は、医師と相談の上お申し込みください。 ●お子さま連れの参加はご遠慮ください。 ●教室開始後の参加料の返金はできませんので、ご了承ください。 ●開催日時・指導者は、都合により変更になる場合がございます。 ●お申し込み時にいただいた個人情報は、個人情報の保護に関する法律を遵守し、スポーツ教室の目的以外には使用いたしません。 ●写真撮影などが行われる場合がありますので、ご了承ください。撮影した素材は当財団HP・報告書などの目的において使用する場合がございます。 ●台風、地震等の自然災害及び火災、停電、その他不可抗力による事故が発生し、教室が中止となった場合、参加料の返金はできませんので、ご了承ください。 ※チラシ作成日: 2025年5月23日

公益財団法人前橋市まちづくり公社 ヤマト市民体育館前橋
〒371-0816
前橋市上佐鳥町460-7
☎027-265-0900

詳しくは
こちら



開館時間 9:00~21:00 休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はこの日に最も近い祝日でない日) ※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。