

クロス×トレーニングクラブ

～楽しく痩せる～

<Concept>

八代運動公園の様々な地形を使って有酸素運動と筋力トレーニングを

組み合わせて効率的に楽しく痩せるトレーニングをします。

クロストレーニングクラブでは「**なりたい自分になる**」ために

みなさんのトレーニングをバックアップします。

今年の春開講！

岩田コーチ

資格

- ・健康運動実践指導者
(健康・体力づくり事業財団)
- ・AFAA(PC)
- ・JATI-ATI
(日本トレーニング指導者協会)

日程：5/12～基本毎週金曜日 19:00～20:00

都合により開催しない週もあります。開催日は八代運動公園 HP
スポーツプログラム日程表、またはお電話にてご確認ください。

対象：18歳以上

参加料：500円/1回(初回無料)

参加方法：教室開始15分前に野球場正面入口に
お集まりください。(雨天の場合は屋内にて開催)

クロストレーニングのスタイル～6つの強み～

- ・有資格者による効果的なトレーニング指導
- ・ワンコインで気軽に参加できる
- ・通しやすい日にちと時間
- ・共に頑張る仲間がいる
- ・広い公園内を大いに使い飽きないトレーニング
- ・毎週開催のため継続できる

参加者募集中

お問合せ

熊本県営八代運動公園 八代市新港町4丁目1番
TEL 0965-37-0006 FAX 0965-37-1225
E-mail アドレス: yatsushiro_park@kspa.or.jp

主催

熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

KSPA 