



コロナ禍による運動不足解消に
自宅でできる筋トレを学ぼう！
1週間で3日「大胸筋」「広背筋」
「下半身強化」と、一か所ずつ集中
的に鍛える、部位強化ハード目
筋肉トレーニング！
強化筋トレに興味のある方、
正しい筋トレをやってみたい方、
お仕事帰りに受講してみませんか？
体力レベル分けをし、行います。

ストリートワークアウト沖縄

S W O 直伝・筋トレ講座

集中3回！ お仕事帰りに 部位強化

ストリートワークアウト沖縄 副代表

講師 佐次田 悠平 氏

男性歓迎！



女性も参加OK！
体力レベル分けで行います。
3回参加できる方、
レッツチャレンジ！

New

緊急事態宣言に伴い日程を変更しました。

開催日：7/2~9 → 9/28~10/4

- ★1回目 9月28日(火) 大胸筋
- ★2回目 10月1日(金) 広背筋
- ★3回目 10月4日(月) 下半身強化

◆時間：午後7時~9時(受付6時45分)

時短要請発令時は、ニライセンター開館時間に伴い
午後6時15分~8時(受付6時)となります。

◆場所：ちやたんニライセンター地下 講座室

■持ち物：動きやすい服装、ヨガマット、タオル、室内シューズ、飲み物、マスク

■対象：町内在住・在勤の方(成人一般)

■定員：20名(超えたら抽選)

■場所：ちやたんニライセンター 地下 講座室

■受講費：無料

申込方法・受付期間

6月1日(火)~25日(金)

すでに申込をしている方へ

再申し込みは必要ありません。確認の電話を致します。

9/15(水)まで引き続き、募集をいたします。

① FAXで申込

申込書に必要事項明記しFAX。送信後、電話で要送信確認

② 電話で申込(当館 休館時のみ)

名前、電話番号、行政区をお伝えください。講座日に住所等記載

③ 窓口(開館時) 申込書に必要事項明記

FAX 098-936-5287
TEL 098-936-3492
【電話受付時間】
平日9~5時

抽選発表

6月30日(火) 9月17日(金)
までに応募者全員へ結果の
電話をいたします。

※ヨガマットの貸出はありません。タオル不可

※一時保育はありません。

※来館時は事前の検温、マスク着用、手指消毒、
運動中は指導に沿いお願いします。

※都合により変更中止になる場合もあります。

※講座中に撮影した画像等を北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)に使用いたします。



SWO直伝・筋トレ講座「集中3回！お仕事帰りに部位強化」申込書

※講座中に撮影した画像等について、北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)に使用することに同意し申し込みします。

氏名	ふりがな	年齢	性別
		歳	男 女
住所 在勤者は会社名、 自宅住所明記	在勤者・会社名	行政区	
電話番号	連絡がとりやすい電話 番号をご記入ください。	申込み日	
		/ ()	