



男性歓迎!

2日で学ぶ  
筋トレ!

ストリートワークアウト沖縄

**SWO直伝**

## 集中!お仕事帰りに 上半身・下半身、 強化筋トレ講座

令和4年 ①7月19日(火) ②22日(金)

午後7時~9時(受付6時45分) 全2回



講師 **佐次田 悠平 氏**

SWO/ストリートワークアウト沖縄 副代表

自宅でできるトレーニングを上半身、下半身で分け、2日間で学びます。自宅で行う筋トレのメリットや、運動を行う目的や続けるモチベーションの秘訣など、マインドについてのコツも学べます!



体力レベルを分けて行うので、年齢・性別問わず参加可能です。

★広報ちゃん6月号の記載から講座名・

日程が一部変更となりました。

■場 所：ニライセンター 地下 講座室

■対 象：町内在住・在勤者/一般

■定 員：15名(定員を超えたら抽選)

■受講料：無 料

■持ち物：室内シューズ、運動する服装  
タオル、飲み物、ヨガマット

\*ヨガマットの貸出はありません。バスタオル不可

※都合により日程変更または中止になる場合もあります。

※来館時は事前の検温、マスク着用、手指消毒、

受講中は指導に沿って受講をお願いします。

※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)やメディアで使用いたします。

### 申込方法・受付期間

6月21日(火) ~ 7月7日(木)

※6/23は慰霊の日のため休館

- ①FAX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 窓口(土日祝も可)



### 抽選発表

7月13日(水)までに応募者全員へ結果を電話連絡いたします。

【問合せ】平日9~5時 TEL 098-936-3492 / FAX 098-936-5287(24時間)

\*電話での申込はできません。ご了承下さい。

### SWO直伝「集中!お仕事帰りに上半身・下半身、強化筋トレ」講座

※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)、メディアに使用することに同意申し込みします。

氏名・大人	フリガナ	年齢	性別
		歳	男 女
自宅住所 <small>在勤者は会社名・団体名を明記ください</small>	町内在勤者の会社名・団体名		行政区
電話番号	連絡が取りやすい 電話番号	申込日 / ( )	