

やまとecoクリーンセンター フィットネスマシン 使い方講習



～なんとなく動かすから、しっかり効かせるへ。マシン操作の基礎を学ぼう～

2025年 **6月15日(日)**

1回目 10:00～11:30

2回目 13:00～14:30

(各回15分前から受付開始)

参加
無料

場 所 やまとecoクリーンセンター4階フィットネスエリア

対 象 16歳(高校生)以上

定 員 各回12名程度

持ち物 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル

【指導&実践】

トレーナーによるフィットネスマシン使用方法の指導
「有酸素マシン」「筋力トレーニングマシン」「マッサージ
チェア」でグループにわかれて、トレーナーの指導のもと、
実際に器具を利用しながら使い方を学びます



マシンを使って運動をしたいけど使い方が分からない。
トレーニングしているけど効果が感じられない。
そんな方のための講習会を開催します!

講師紹介



スポーツインテリジェンス株式会社

日本代表のトレーナー経験を持つスタッフが在籍し、ソフトテニスやバレーボールなど様々な競技においてトレーナー派遣を行い、チームをサポート。その他、パーソナルトレーニングジム「BodyAssist西宮」を運営し、機能的な身体を目指し、お客様のニーズに合わせた指導を行っている。



参加お申し込みは こちらから

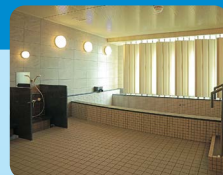
※イベントに関するご質問は上記
申込フォーム内“お問い合わせ”
からお願いします



事前申込制
先着順

フィットネスマシン・温浴施設が無料で利用できます♪

クリーンセンター4階のフィットネスエリアには油圧式のトレーニングマシン・振動マシンチェアなどがあり、16歳(高校生)以上ならどなたでも利用できます。
運動したあとは温浴施設で汗を流して、マッサージチェアで休憩しましょう。



やまとeco
クリーンセンター

YAMATO eco CLEANCENTER

所在地 〒632-0003 天理市岩屋町459番地2
(天理東IC降りてすぐ・無料駐車場あり)

開館時間 見学施設/月～日9:00～17:00
温浴施設・ジム/9:00～21:00(月曜閉館※祝日の場合は翌日)

やまとecoクリーンセンター

検索

