

# 初心者の方を対象に トレーニングスタッフ がアドバイス！



## お気軽にお声かけください！

主 催：山形県総合運動公園指定管理者 株式会社モンテディオ山形

日 時：1月21日(金)・1月28日(金)

10時～11時(1時間限定)

場 所：トレーニング室

内 容：  
①安全な器具用・機器の取扱い方法  
②ウォーミングアップからクールダウン方法等  
③各種運動目的へのアドバイス

指 導 者：有住 浩昭インストラクター

指 導 料：無 料

受講方法：トレーニング室内で直接受付いたします。

入場定員があり、トレーニング室受付後のお申込みとなります。

当日の参加状況により受講できない場合もございます。

その他の  
①マスク着用でのトレーニングとなります。

②今後講習会開催にあたり参考とさせていただきますのでトレーニング終了後アンケート記入にご協力をお願いします。

③今後の感染状況によっては中止となる場合もございますので予めご了承ください。

### 【問い合わせ先】

株式会社 モンテディオ山形

指定管理部「初心者トレーニングアドバイス」担当まで