

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～

2026年9月27日(日)

1回目 9:30～10:30

2回目 11:00～12:00

3回目 13:00～14:00

4回目 14:30～15:30

(各回10分前から受付開始)

参加無料

会場 やまとecoクリーンセンター4階フィットネスエリア

定員 各回8名 対象 16歳(高校生)以上

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」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

【当日の流れ】

グループ分け→ウォーミングアップ→指導&実践(45分)→クールダウン→終了



「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です。

講師紹介

S SPORTS INTELLIGENCE



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。
※講師への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

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

山辺・県北西部広域環境衛生組合を構成する奈良県の10市町村
(大和高田市、天理市、山添村、三郷町、安堵町、川西町、三宅町、上牧町、広陵町、河合町)
にお住まいの方は、一足早く申込受付を開始します！

●10市町村にお住まいの方:8月27日(木)より申込開始 ●上記以外にお住まいの方:9月3日(木)より申込開始



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 見学者施設 / 9:00～17:00(月～日曜)
温浴施設・フィットネス / 9:00～21:00(火～日曜)

やまとecoクリーンセンター

検索

