

生涯スポーツ講習会

令和5年2月25日（土）

14:30～16:30

「さあ、トレーニングを
始めよう！」



<講師>

ANGEL☆ABILITY Sports Club 代表 松原 修 氏

京都・洛南高等学校卒業。 幼児から高齢者、また障がい者スポーツまで幅広く運動を指導。

（キッズスポーツ教室、キッズ陸上クラブ、アクティブ体操、幼児・小学生の個人指導等）

健康運動実践指導者 （指導歴30年）

※本館では健康体操「スマイルトレーニング」の担当講師をしていただいています。

<テーマ>

生活習慣病の予防、メタボの改善。体をシェイプアップして、バランスの取れた動きやすい体作りを！（体を動かすきっかけに、そして興味を持って今後も続けていけるように！）

<内 容>

これからトレーニングを始めたい人、トレーニングの仕方・機器の使い方を学びたい人、また有酸素運動も取り入れた効果的なトレーニング方法を学びたい人向けに！
質問にも答えながら、優しく指導してもらいます。

<開催日時> 令和5年2月25日（土）14:30～16:30

<参加対象> 18歳以上の方

<定 員> 20名

<参加料> 1,020円

<申込方法> 次のいずれかの方法により申し込んでください。

○直接来館していただき、2階事務室受付にて申し込み用紙をご記入ください。

○お電話にて、住所、氏名、年齢（生年月日）、電話番号をお伝えください。

<申 込 先> 〒603-8334 京都市北区大將軍鷹司町

島津アリーナ京都（京都府立体育館） TEL (075)462-9191



※コロナの感染状況及び京都府の病床使用率の状況によって、やむなく内容等変更する場合がありますので、あらかじめご了承くださいませようお願いします。

*なお、申し込みの受付は随時行い、定員になり次第締め切らせていただきます。

