

2020
9 | 28
月

第50回ツキイチ交流会

自宅でできる簡単筋トレ入門

参加無料

10人限定

初めの一步を踏み出そう!

今回のツキイチ交流会は、自宅でできる簡単筋トレがテーマです。

海外では起業家の筋トレブームが起きています。自己管理ができていますと評価されることから、「筋肉は着て歩ける実績」ともいわれています。

コロナの影響による自粛生活でなまった身体を鍛え直しませんか? 体を動かせば、心身ともにリフレッシュできること間違いなし! ぜひ、ご参加ください。

このような方にオススメ

- コロナで太ってしまった
- 美ボディを手に入れたい
- スカッとストレス解消したい
- 自分に自信をつけたい
- 筋トレ仲間がほしい
- ハードな運動は苦手だけど、運動不足を解消したい

- 本講座は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止になる可能性があります。
- 中止の際は、参加者に別途、連絡させていただきます。
- 参加者への一方的な営業行為などはお控えください。

日時

2020年9月28日(月) 18:30~19:30

会場

浜松商工会議所 10階 会議室

※車でお越しの方は、会館西側立体駐車場をご利用ください(有料)

会費 無料

定員 10人(申込先着順)

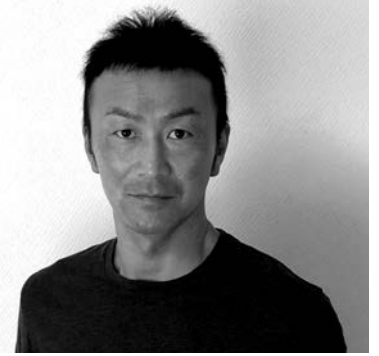
対象 どなたでもご参加いただけます

※動きやすい服装でお越しください!

※飲み物・タオルをご持参ください!

内容

自宅で簡単にできる筋トレ紹介と実践



講師

大庭宏之 氏

浜松まちなかボクシング&フィットネス 代表

【略歴】

15歳からボクシングを始め、2002年にA級ライセンスへ昇格、日本S.フェザー級17位まで登る。ジムトレーナーとして選手指導にもあたり3年間で2人の全日本新人王を輩出。引退後、浜松でボクシングを啓発すべく、浜松まちなかにぎわい協議会 Any のコワーキングスペースにて2018年9月に創業。2020年3月には静岡県経営革新計画にも承認。

初心者
女性も
大歓迎!

新型コロナウイルスへの対応

参加者の距離を一定に保つなど
3密対策を講じた上で開催します。

皆さまに安心して参加していただけるよう、
以下の対策にご協力ください。



マスク着用



入室前の消毒



入室前の検温



体温が37.5℃以上の方につきましては、
ご欠席をお願いしています。
ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

参加申込書

FAX またはホームページにてお申し込みください。
※番号をお確かめください。

FAX 053-452-6685

事業所名			
TEL		FAX	
参加者名	(役職)	E-mail	
参加者名	(役職)	E-mail	

※ご記入いただいた内容は、当事業の参加者把握に利用するほか、事務連絡や関連事業の情報提供のために使用することはありますが、第三者に公開するものではありません。

申し込み
問い合わせ

浜松商工会議所 会員共済課
TEL : 053-452-1113 FAX : 053-452-6685 E-mail : kaiin@hamamatsu-cci.or.jp
URL : <https://www.hamamatsu-cci.or.jp/events/>