

# ダンベルマスター

ダンベルマスターとは？

一度に鍛えられる筋肉がマシンよりも多いダンベル。様々な軌道で行う全力のダンベルトレーニングは筋力向上の壁を超えます。

しかし自己流での習得は困難な道のりです。誤ったやり方では怪我のリスクが高く非常に危険です。

高校生から高齢者、運動未経験者やスポーツマン全ての方を対象にトレーナーが一对一でダンベルの扱い方をご紹介します。

## 【開催場所】

- ・水海道総合体育館・石下総合体育館

【時間】 15:30～16:30

【定員】 1名（先着順）

## 20年度 6月～8月スケジュール

### 【場所】

石下：トレーニング室

水海道：トレーニング室

6月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						