

【敷根公園屋内温水プール トレーニングルーム教室 11月の新プログラム】

インドアバイクトレーニング

無料体験キャンペーン！

11月からトレーニングルームの新プログラム【インドアバイクトレーニング】が始動！
それにあわせて、10月は無料キャンペーンを実施！この機会をお見逃しなくッ！

【インドアバイクトレーニングとは？】

室内に設置されたスポーツ自転車を使って、モニター内のバーチャル空間を走ります！自転車を漕ぐとモニターの中自分が走り出します。登りや降りによって負荷が変わるので、まるで実際のコースを走っているような臨場感が味わえます！安全・安心にスポーツ自転車を漕いで、心拍機能の強化や股関節の動き改善、ペダリング強化を図るトレーニングです。

ロードバイク好きな方はもちろん、初心者の方もマンツーマンでコーチングもしますので安心してご参加いただけます。（ご自身のロードバイクをお持ち込みいただくことも可能です）

【無料キャンペーン実施日時】

水～金曜日 13:00～17:00 の間で 60 分 完全予約制となります。
土・日・祝祭日 13:00～17:00 の間で 60 分 完全予約制となります。



コーチ：地域おこし協力隊 スポーツ振興担当 蒔田 俊史（マキタ トシフミ）

経歴：トライアスロン歴 17 年。トライアスロン指導者資格取得。

東京都内のトライアスロン専門店店長を務めながら、インドアバイクトレーニングやフィッティングを多数指導。トライアスロン、マラソンは国内外あわせて 50 レース以上の出場経験あり。

■ お申し込み方法

メールタイトルに『インドアバイクトレーニング無料体験 申し込み』と明記し、必要事項をご入力の上、申し込みメールアドレス (sportspromotion.shimoda@gmail.com) へお送りください。

■ 必要事項

- 1、お名前
- 2、メールアドレス
- 3、TEL
- 4、ご希望の参加日時（第1希望・第2希望・第3希望まで）
- 5、自転車持ち込みの有無
- 6、ブレーキの種類（キャリパーorディスク）※持込の方のみご回答ください。

■ 申し込み先メールアドレス

Email : sportspromotion.shimoda@gmail.com

■ お問い合わせ 敷根公園屋内温水プール TEL:0558-23-6333

他、ご質問やご不明点などもお気軽に上記アドレスまでご連絡ください。