

誰でもできる！ 筋トレスタートマニュアル

- ・筋力トレーニング実技指導！
- ・自宅でできる自重トレーニング法の解説！
- ・正しい筋力トレーニングの基本を実践形式で学ぶ！



さわき かずたか

講師／澤木 一貴 氏

SAWAKI GYM代表

整形外科病院でトレーナー科主任を務め、リハビリ後の方からアスリートまで、医学的根拠に基づくトレーニング指導を担当。その後、専門学校講師、トレーナー団体理事として活動し、延べ1万人以上のトレーナーを育成。現在もトレーナー活動のほか、講演会やメディア出演を通して、わかりやすい健康情報の発信に力を注ぐ。著書18冊、監修雑誌350冊以上、テレビ出演多数。



初心者も！レベルアップしたい方も！
あなたもLet's今日から筋トレ！



日 時 令和7年 7月 4日(金) 18:45～20:15 (受付開始 18:15～)

会 場

東京体育館 サブアリーナ

・JR総武線(千駄ヶ谷駅)・都営大江戸線(国立競技場駅) A4出口 ※ともに徒歩1分

参 加 費

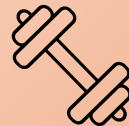
1,000円(税込)

対象・定員

15歳以上(中学生を除く) ・ 80名 ※ 定員になり次第締切

持 ち 物

動きやすい服装、室内用シューズ(靴底が白色or飴色)
タオル(トレーニングで使用します)、飲料



本講座の開催にあたっては、必要な感染症対策を講じてまいりますので、予めご理解とご協力をいただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

お申込みは、スマイルスポーツ事業センターまで

お申込みページ▼



<https://smilesports.jp>



0120-612-001
03-6380-4243

○携帯電話からフリーダイヤルへのお電話はできません。
○お電話でのお申込み・お問い合わせ: 平日10:00～17:00



「スポーツしたい！」をアシストするスポーツ案内サイト

東京のスポーツ案内サイト
SPOPITA
スポビタ



【個人情報の取り扱いについて】お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申してください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取扱いについて」を参照ください。また、当事業の様子は記録用にスタッフが撮影させていただくことがあります。撮影した写真は当事業団のホームページや今後の事業告知チラシ等で使用させていただく場合がありますので、予めご了承ください。写真の使用を許可しない方は、当日受付スタッフまでお申し出くださいようお願いいたします。