

# トレーニング室利用者講習会

★トレーニング室を初めて利用する方、

★マシンの使用方法などに疑問をお持ちの方、

★ご都合のよい日に講習してください。

**【開催日】** 4月13日(水)・30日(土)  
5月11日(水)・28日(土)  
6月15日(水)・25日(土)  
7月13日(水)・23日(土)  
8月10日(水)・20日(土)  
9月14日(水)・24日(土)

**【時間】** 午の部 午前10時から  
夜間の部 午後7時から  
(1時間30分程)

**【内容】** ※トレーニング室の利用方法と注意  
※トレーニングの基礎知識  
※トレーニング器具の取扱方法など

**【定員】** 10名(受付は前日まで行います。)

お申込み・お問い合わせは、市民体育館受付へ  
電話 0284-43-0536

# 中学生トレーニング室利用者講習会

★中学生でトレーニング室を利用する方、

★中学生期のトレーニング基礎知識

★ご都合のよい日に講習してください。

**【開催日】** 4月16日（土）  
5月14日（土）  
6月18日（土）  
7月 9日（土）  
8月 6日（土）  
9月10日（土）

**【時 間】** 午後1時30分  
(1時間30分程)

**【内 容】** ※トレーニング室の利用方法と注意  
※トレーニングの基礎知識  
※トレーニング器具の取扱方法など

**【定 員】** 10名（受付は前日まで行います。）

**必ず受講してください!**

お申込み・お問い合わせは、市民体育館受付へ  
電話 0284-43-0536

