

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14日(水)・24日(土)
5月12日(水)・29日(土)
6月 9日(水)・26日(土)
7月14日(水)・31日(土)
8月11日(水)・21日(土)
9月 8日(水)・25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10日（土）
5月 8日（土）
6月19日（土）
7月17日（土）
8月 7日（土）
9月11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

新規トレーニング室会員のための

トレーニング室利用者講習会

これからトレーニングを始めようと思っている方に、目的に合わせた1ヶ月間のトレーニングメニューを作成し、アドバイスします。

【開催日】 4月28日（水）、7月28日（水）

5月19日（水）、8月25日（水）

6月23日（水）、9月29日（水）

夜間の部のみ

夜間の部のみ

【時 間】 午前の部 午前10時から
夜間の部 午後 7時から
(約2時間)

【内 容】 ※トレーニング室の利用方法
※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
※1ヶ月間のトレーニングメニュー

【定 員】 5名（受付は前日まで行います。）

* 受講条件：受講者はトレーニング室会員になって頂きます。

お申込み・お問い合わせは、市民体育館受付へ

電話 0284-43-0536