

# 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】** 10月12日(水)・22日(土)  
11月 9日(水)・26日(土)  
12月 7日(水)・17日(土)  
1月11日(水)・28日(土)  
2月 8日(水)・25日(土)  
3月 7日(水)・17日(土)

**【時 間】** 午前の部 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。)

# 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】** 10月15日（土）  
11月19日（土）  
12月 3日（土）  
1月14日（土）  
2月11日（土）  
3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!**

