

平成31(2019)年度

トレーニング室利用者講習会(午前の部)

★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、

★ご都合のよい日に受講してください。

【開催日】

4月13日(土)・5月11日(土)

6月8日(土)・7月13日(土)

8月10日(土)・9月14日(土)

10月12日(土)・11月2日(土)

12月14日(土)・1月11日(土)

2月8日(土)・3月14日(土)

【時間】 午前の部 午前10時から
(約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人(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

平成31(2019)年度

トレーニング室利用者講習会(夜間の部)

★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、

★ご都合のよい日に受講してください。

【開催日】

4月27日(土)・5月25日(土)

6月22日(土)・7月13日(土)

8月24日(土)・9月28日(土)

10月26日(土)・11月23日(土)

12月28日(土)・1月25日(土)

2月22日(土)・3月21日(土)

【時間】 夜間の部 午後7時から
(約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人(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

平成31(2019)年度

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を学びます。

★ご都合のよい日に受講してください。

【開催日】

4月13日(土)・5月11日(土)

6月15日(土)・7月13日(土)

8月17日(土)・9月21日(土)

10月19日(土)・11月2日(土)

12月21日(土)・1月18日(土)

2月15日(土)・3月14日(土)

【時間】 午後1時30分から

(約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人 (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