

平成28年度

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16日(土)・ 5月21日(土)

6月18日(土)・ 7月16日(土)

8月20日(土)・ 9月17日(土)

10月15日(土)・ 11月19日(土)

12月10日(土)・ 1月28日(土)

2月18日(土)・ 3月18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。)

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28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

★ご都合のよい日に講習してください。

【開催日】

4月 9日 (土) ・ 5月14日 (土)

6月11日 (土) ・ 7月 9日 (土)

8月20日 (土) ・ 9月10日 (土)

10月 8日 (土) ・ 11月12日 (土)

12月10日 (土) ・ 1月14日 (土)

2月11日 (土) ・ 3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。)

お申込み・お問い合わせは、市民体育館受付へ

電話 0284-43-0536