

平成30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、

★ご都合のよい日に受講してください。

【開催日】

4月21日（土）・ 5月26日（土）

6月16日（土）・ 7月21日（土）

8月18日（土）・ 9月15日（土）

10月20日（土）・ 11月 3日（土）

12月15日（土）・ 1月19日（土）

2月16日（土）・ 3月16日（土）

【時 間】 午前の部 午前10時から
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30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。

★ご都合のよい日に講習してください。

【開催日】

4月14日(土)・5月26日(土)

6月9日(土)・7月14日(土)

8月11日(土)・9月8日(土)

10月13日(土)・11月3日(土)

12月8日(土)・1月12日(土)

2月9日(土)・3月9日(土)

【時間】 午後1時30分

(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