

平成29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15日(土)・5月27日(土)

6月17日(土)・7月15日(土)

8月19日(土)・9月16日(土)

10月21日(土)・11月11日(土)

12月9日(土)・1月20日(土)

2月17日(土)・3月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  
(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29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15日(土)・5月27日(土)

6月10日(土)・7月8日(土)

8月12日(土)・9月9日(土)

10月14日(土)・11月11日(土)

12月9日(土)・1月13日(土)

2月10日(土)・3月10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