

トレーニング室利用者講習会は、時間・定員人数の変更をしております。

講習会ご希望の方は、市民体育館へお問い合わせください（43-0536）

トレーニング室利用者講習会（午前の部）

★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11日（土）・ 5月 9日（土）
6月13日（土）・ 7月11日（土）
8月 8日（土）・ 9月12日（土）
10月10日（土）・ 11月 7日（土）
12月12日（土）・ 1月 9日（土）
2月13日（土）・ 3月 6日（土）

【時 間】 午前の部 午前10時から
(約1時間)

【内 容】 ※トレーニング室の利用方法と注意
※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

トレーニング室利用者講習会は、時間・定員人数の変更をしております。

講習会ご希望の方は、市民体育館へお問い合わせください（43-0536）

トレーニング室利用者講習会（夜間の部）

★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25日（土）・ 5月23日（土）
6月27日（土）・ 7月25日（土）
8月29日（土）・ 9月26日（土）
10月24日（土）・ 11月21日（土）
12月26日（土）・ 1月23日（土）
2月27日（土）・ 3月13日（土）

【時 間】 夜間の部 午後7時から
（約1時間）

【内 容】 ※トレーニング室の利用方法と注意
※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

トレーニング室利用者講習会は、時間・定員人数の変更をしております。

講習会ご希望の方は、市民体育館へお問い合わせください（43-0536）

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18日（土）・5月16日（土）

6月13日（土）・7月18日（土）

8月15日（土）・9月19日（土）

10月17日（土）・11月21日（土）

12月19日（土）・1月16日（土）

2月20日（土）・3月13日（土）

【時間】 午後1時30分から
（約1時間）

【内容】 ※トレーニング室の利用方法と注意
※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