

トレーニング講習会 日程

※当日体調不良の方は参加をお取りやめ下さい

4月

2024年

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	⑥
7	8	9	⑩	11	12	13
14	15	⑯	17	18	⑱	20
21	⑳	23	24	㉕	26	27
28	29	30				

4月 6日(土) 午前の部(9:30~11:00)

4月 10日(水) 午後の部(13:30~15:00)

4月 16日(火) 夜間の部(19:30~21:00)

4月 19日(金) 夜間の部(19:30~21:00)

4月 22日(月) 午後の部(13:30~15:00)

4月 25日(木) 午前の部(9:30~11:00)

5月

2024年

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	⑦	8	9	⑩	11
12	13	14	⑮	16	17	⑱
19	⑳	21	22	㉓	24	25
26	27	28	29	30	31	

5月 7日(火) 午前の部(9:30~11:00)

5月 10日(金) 夜間の部(19:30~21:00)

5月 15日(水) 午後の部(13:30~15:00)

5月 18日(土) 午前の部(9:30~11:00)

5月 20日(月) 午後の部(13:30~15:00)

5月 23日(木) 夜間の部(19:30~21:00)

※受講するには事前予約が必要となりますので下記までお問い合わせください
※定員は各12名までです

香芝市総合体育館 0745-76-9511

指定管理者 ミズノグループ

トレーニング講習会の案内

香芝市総合体育館では、皆様に安全なトレーニングを行っていただくため、はじめに利用講習会の受講をお願いしております。詳しくは下記のとおりとなりますので、ご確認の上ご参加ください。

◆ 講習内容

機器の取り扱い方・トレーニングの基礎知識・利用案内等の説明を行います。
時間は約90分です。

◆ 受講対象

高校生年齢以上の方(中学校を卒業後の4月1日から受講できます)
※医師等から運動を制限されている方は受講できません。

◆ 申込方法

事前予約制となっております。お電話か直接窓口にてお申し込みください。
※各開催の定員は12名となっております。

◆ 受講料

受講料150円必要です。(講習会当日にお支払いください。)

◆ 準備物

顔写真(縦3cm横2.5cm程度)・当日運動される場合は室内用運動靴・運動できる服装
※発熱・咳など体調不良の場合には連絡の上参加をお控え下さい。

◆ 開催日時

日程は窓口までご確認ください。
時間は午前9:30~・午後13:30~・夜間19:30~のいずれかとなります。
※開催日により時間が異なります。

◆ 問合せ先

香芝市総合体育館 電話 0745-76-9511

指定管理者 ミズノグループ