

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