

3月度トレーニング講習会のご案内

1. 目的 市民の健康維持・増進に寄与し、安全かつ効果的にトレーニング室を利用していただくために、事前に、正しいトレーニング方法を習得することを目的に講習会を開催いたします。
2. 内容 ①体育館施設等の利用についての説明
②安全で、効果的なトレーニング方法についての説明
③トレーニング器具の正しい使用についての説明
④講習会受講修了者へトレーニング室利用カードの交付
3. 日程 2020年3月8日（日） 11：30～
2020年3月14日（土） 11：30～
2020年3月19日（木） 19：00～
2020年3月28日（土） 11：30～
講習会の時間は1時間程度です
4. 対象 15歳以上の本市在住・在勤・在学者（中学生を除く）
5. 定員 各回15人
6. 受講料 600円（テキスト代を含む）
7. 申込み受付 3月1日から体育館窓口にて受付（午前8時45分～午後8時まで）
各回とも先着15人、定員になり次第締め切ります