１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　　２０２３年1月8日（日）　１３：３０～

２０２３年1月１５日（日）　１３：３０～

２０２３年1月２２日（日）　１３：３０～

２０２３年1月２４日（火）　１３：３０～

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１０人

６．受 講 料　　６００円（テキスト代を含む）

７．申込み受付　　１月４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１０人、定員になり次第締め切ります