

1 2 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 | 2 0 2 4 年 1 2 月 7 日 (土) 1 3 : 3 0 ~

2 0 2 4 年 1 2 月 1 7 日 (火) 1 3 : 3 0 ~

2 0 2 4 年 1 2 月 2 4 日 (火) 1 3 : 3 0 ~

2 0 2 4 年 1 2 月 2 8 日 (土) 1 3 : 3 0 ~
講習会の時間は1時間程度です |
| 4. 対 象 | 1 5 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 | 6 0 0 円（テキスト代を含む） |
| 7. 申 込 み 受 付 | 1 2 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10人、定員になり次第締め切ります |