

## 8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<br>②安全で、効果的なトレーニング方法についての説明<br>③トレーニング器具の正しい使用についての説明<br>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   | 2025年8月10日（日） 13：30～<br><br>2025年8月19日（火） 13：30～<br><br>2025年8月26日（火） 13：30～<br><br>2025年8月30日（土） 13：30～<br>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 | 8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）<br>各回とも先着10人、定員になり次第締め切ります   |