

（振興事業）

平成29年度トレーニングルーム使用者講習会事業要項（案）

趣 旨 トレーニングマシンを正しく使い効率の良いトレーニングを行うため、講習会を開催し、使い方やトレーニング方法等を習得するため。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 毎月3回 各2部制（別紙日程表）
（日曜日のみ午前開催）
1部 9：30～11：00 2部 10：30～12：00
（平日・土曜日は午後開催）
1部 19：00～20：30 2部 20：00～21：30

場 所 田辺中央体育館トレーニングルーム・第二会議室

講 師 （株）ノーザンライツ・コーポレーション インストラクター

対 象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の方（中学生を除く）

料 金 1人 1,000円（各部15人）

申 込

郵送の場合・・・往復ハガキの往診用に「トレーニング講習会希望」と住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・受講希望日・勤務先又は学校名（市外在住者のみ）を、返信用に住所・氏名を記入して送付。

来館の場合・・・備え付けの申込用紙に記入し申し込み。

メールの場合・・・タイトルに「トレーニング講習会希望」と本文に住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・受講希望日・勤務先又は学校名（市外在住者のみ）を、記入して体育館に送付。

メールで申込の方は、申込後7日以内にメール（gym@city.kyotanabe.lg.jp）で受付のご連絡を行う。

申込受付 各講習会開催日の2日前まで（先着15人）

そ の 他 ・ 駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関を利用。

トレーニング講習会日程表

月	日	曜日	時間	月	日	曜日	時間
4	9	日	9:30~11:00 10:30~12:00	10	1	日	9:30~11:00 10:30~12:00
	17	月	19:00~20:30 20:00~21:30		12	木	19:00~20:30 20:00~21:30
	28	金	19:00~20:30 20:00~21:30		20	金	19:00~20:30 20:00~21:30
5	9	火	19:00~20:30 20:00~21:30	11	6	月	19:00~20:30 20:00~21:30
	19	金	19:00~20:30 20:00~21:30		24	金	19:00~20:30 20:00~21:30
	28	日	9:30~11:00 10:30~12:00		26	日	9:30~11:00 10:30~12:00
6	2	金	19:00~20:30 20:00~21:30	12	8	金	19:00~20:30 20:00~21:30
	15	木	19:00~20:30 20:00~21:30		17	日	9:30~11:00 10:30~12:00
	25	日	9:30~11:00 10:30~12:00		23	土	19:00~20:30 20:00~21:30
7	7	金	19:00~20:30 20:00~21:30	1	11	木	19:00~20:30 20:00~21:30
	16	日	9:30~11:00 10:30~12:00		14	日	9:30~11:00 10:30~12:00
	29	土	19:00~20:30 20:00~21:30		26	金	19:00~20:30 20:00~21:30
8	11	金	19:00~20:30 20:00~21:30	2	9	金	19:00~20:30 20:00~21:30
	20	日	9:30~11:00 10:30~12:00		11	日	9:30~11:00 10:30~12:00
	28	月	19:00~20:30 20:00~21:30		20	火	19:00~20:30 20:00~21:30
9	3	日	9:30~11:00 10:30~12:00	3	2	金	19:00~20:30 20:00~21:30
	12	火	19:00~20:30 20:00~21:30		11	日	9:30~11:00 10:30~12:00
	22	金	19:00~20:30 20:00~21:30		24	土	19:00~20:30 20:00~21:30