（振興事業）

平成３０年度トレーニングルーム使用者講習会事業要項

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（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・受講希望日時・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 ７日前までに送付。

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・受講希望日時・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。

メールで申し込みの方は、申し込み後 ７ 日以内にメールで受付の連絡を行う。

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