

(振興事業)

平成31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歳以上の人（中学生を除く）
料 金	1人 1,000円（各部15人）
申 込	

郵送の場合・・・往復はがきの往診用に「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	8	月	19:00~20:30 20:00~21:30	10	3	木	19:00~20:30 20:00~21:30
	19	金	19:00~20:30 20:00~21:30		13	日	9:30~11:00 10:30~12:00
	28	日	9:30~11:00 10:30~12:00		25	金	19:00~20:30 20:00~21:30
5	10	金	19:00~20:30 20:00~21:30	11	4	月	19:00~20:30 20:00~21:30
	19	日	9:30~11:00 10:30~12:00		10	日	9:30~11:00 10:30~12:00
	28	火	19:00~20:30 20:00~21:30		22	金	19:00~20:30 20:00~21:30
6	2	日	9:30~11:00 10:30~12:00	12	6	金	19:00~20:30 20:00~21:30
	14	金	19:00~20:30 20:00~21:30		15	日	9:30~11:00 10:30~12:00
	27	木	19:00~20:30 20:00~21:30		21	土	19:00~20:30 20:00~21:30
7	5	金	19:00~20:30 20:00~21:30	1	5	日	9:30~11:00 10:30~12:00
	14	日	9:30~11:00 10:30~12:00		17	金	19:00~20:30 20:00~21:30
	20	土	19:00~20:30 20:00~21:30		28	火	19:00~20:30 20:00~21:30
8	9	金	19:00~20:30 20:00~21:30	2	6	木	19:00~20:30 20:00~21:30
	19	月	19:00~20:30 20:00~21:30		16	日	9:30~11:00 10:30~12:00
	25	日	9:30~11:00 10:30~12:00		28	金	19:00~20:30 20:00~21:30
9	1	日	9:30~11:00 10:30~12:00	3	8	日	9:30~11:00 10:30~12:00
	13	金	19:00~20:30 20:00~21:30		20	金	19:00~20:30 20:00~21:30
	24	火	19:00~20:30 20:00~21:30		28	土	19:00~20:30 20:00~21:30