

初めてのトレーニングルーム

初心者・初級者向け『トレーニング講座』 受講者募集のお知らせ!!

スポーツセンターのトレーニングルームをこれから利用したいと考えている方を対象とした「トレーニング講座」を開催します。

トレーニングルームを利用して健康維持や体力向上をしたいと思っても、どう利用したらいいのか不安や疑問をもっている人も多いと思います。今回は、トレーニングが初めてという方にも、安心してご利用いただけるよう、施設の利用方法からマシンの使い方、正しいトレーニング方法まで丁寧に指導していきます。ぜひご参加ください。

講座終了後、スポーツセンタートレーニングルームの利用許可証を発行いたします。

1.火曜日全4回コース

日程：10／15（火）・10／22（火）

10／29（火）・11／5（火）

時間：午前10時00分から

60分程度

定員：8名（先着順）

2.木曜日全4回コース

日程：10／17（木）・10／24（木）

10／31（木）・11／7（木）

時間：午前10時00分から

60分程度

定員：8名（先着順）

■場 所 土岐市スポーツセンター・トレーニングルーム 土岐市御幸町1丁目49番地

■対象者 土岐市民の方で中学生を除く15才以上

■講 師 スポーツ振興課スポーツ指導員

■参加費 無料

■持ち物 運動ができる服装、室内用シューズ、飲み物

■申込み 土岐市役所スポーツ振興課へ電話または直接お申込みください。

受付時間は、平日の午前8時30分～午後5時15分です。

※先着順で定員になり次第、受付を終了いたします。



■申込み・問合せ先

土岐市役所スポーツ振興課（土岐市役所2階）

電話：54－1111（内線351）