

令和3年度

※開催日を第1金曜→第2月曜に変更しました！

# トレーニングマシン 使用講習会

マシンを使用したいが、使い方がわからず悩んでいる方  
マシンの使い方を再確認したい方…ぜひご参加ください！！



日時

毎月 第2 月曜日

午前の部 9:30～10:30 夜間の部 19:00～20:00

※いずれかの都合の合う日・時間にご参加ください

会場

山北総合体育館トレーニングルーム

開催日の2日前までに  
お申し込みください

対象

地区内在住・在勤の高校生以上 定員:10名

参加費

高校生:無料

※市外の方は施設使用料150円となります

一般:200円+施設使用料100円(定期券・回数券可)

持ち物

内履き・飲み物・タオル など ※動きやすい服装でお越しください

## 講習内容

トレーニングマシンの説明と使用方法など

お申込み・お問い合わせ: NPO法人さんぽくスポーツ協会 TEL 77-2828 FAX 77-3996

MAIL sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

キリトリ ✂

令和3年度 トレーニングマシン使用講習会 申込用紙

|                 |                 |        |
|-----------------|-----------------|--------|
| フリガナ            |                 | 区分     |
| 氏名              |                 | 高校生・一般 |
| 住所              | (〒 - )          |        |
| 日中連絡可能な<br>電話番号 | -               | -      |
| 参加希望日           | ___月(午前の部 夜間の部) |        |

※個人情報は当協会の事業案内等以外に使用しません