トレーニング講習会のご案内（12月）

講習会では、器具の使い方やトレーニング室の利用方法など説明致しますので、
初めてトレーニングする方でも安心してご利用いただけます。

日　時　① 12／2（水）19:00～ ② 12／12（土）14:00～
③ 12／17（木）10:00～ ④ 12／26（土）19:00～

いずれか1回受講して下さい。※マスク着用厳守

受講料　１，１００円（受付当日）
（講習会受講後は当日限り無料でご利用いただけます。※時間制限有）

対象者　高校生以上

定　員　【予約制】<u>各回１０名限定</u>　電話又は窓口にて受付

持ち物
- ●運動できる服装（ジャージ等）
- ●飲み物
- ●室内用運動靴（トレーニング室は土足厳禁です）
- ●タオル

講習会が始まる１５分前には体育館にお越し下さい。

お問い合わせ　塩釜ガス体育館　☎022-362-1010