

# トレーニング講習会のご案内（1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 1 / 7 (木) 10:00～
  - ② 1 / 16 (土) 10:00～
  - ③ 1 / 22 (金) 19:00～
  - ④ 1 / 29 (金) 14:00～



**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】各回10名限定 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