

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 **1/12(土) 14:00~** **1/16(水) 10:00~**
 1/19(土) 19:00~ **1/24(木) 19:00~**
 1/26(土) 10:00~ **いずれか1回受講して下さい。**

受講料 1,000円 (受付当日) 予約不要 (講習会受講した方は当日限り終了後無料でご利用いただけます。)

利用料 一般 100円 高校生 50円

対象者 高校生以上

持ち物 運動できる服装 (ジャージ等)、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