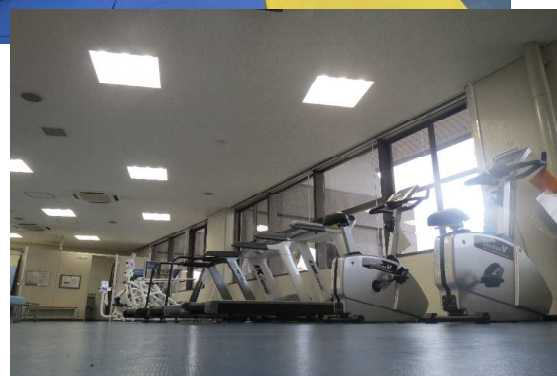


はじめてトレーニングルームをご利用される方へ

トレーニングルームを初めてご利用される方は「トレーニング講習会」を必ず受講していただきます。
講習会ではトレーニングの基本論や器具の使い方を中心に指導させていただきます。
講習会への参加を希望される方は、電話、事務所窓口で確認・予約をしてください。

平成30年度 トレーニング講習会開催日一覧表

開催月日	日曜日(第2, 第4)		火曜日(第2)	木曜日(第4)
	10:00~12:00	14:00~16:00	14:00~16:00	19:00~21:00
4月	8日	22日	10日	26日
5月	13日	27日	8日	24日
6月	10日	24日	12日	28日
7月	8日	22日	10日	26日
8月	12日	26日	14日	23日
9月	9日	23日	11日	27日
10月	7日(第1)	28日	9日	25日
11月	4日(第1)	25日	13日	22日
12月	9日	23日	11日	27日
1月	13日	27日	8日	24日
2月	10日	24日	12日	28日
3月	10日	24日	12日	28日



主な機器

- 油圧式トレーニングマシン・ダンベル
- ・メキシシンボール・トレーニングチューブ
- ・ランニングマシン・エアロバイク
- ・体重計・血圧計・体脂肪計

※トレーニング講習会中は一般の方は使用出来ませんので

ご了承くださいませよう、よろしくお願いいたします。

受講料

・中学生 240円 ・高校生 380円 ・一般 540円

注意事項

- ・講習会開始10分前までに事務所にて受付をしてください。
- ・講習会では60分ほど説明させていただきます。
- ・持ち物は上履きシューズ、タオル、飲み物、動ける服装でお願いします。

長浜バイオ大学ドーム（滋賀県立長浜ドーム）

〒526-0829 滋賀県長浜市田村町1320

TEL 0749-64-0808 / FAX 0749-62-2006

HP <http://www.bsn.or.jp/dome/>