

はじめてトレーニングルームをご利用される方へ

初心者の方については、必要に応じて「トレーニング講習会」を受講していただけます。
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。
講習会を必要としない方は、事前にお問い合わせください。

講習会への参加を希望される方は、電話で確認・予約をしてください。

日時 毎月 第2日曜日 10:00~12:00 ・ 第2火曜日 14:00~16:00
第4日曜日 10:00~12:00 ・ 第4木曜日 19:00~21:00

持ち物	トレーニングウェア	受講料	中学生	240円
	上履きシューズ		高校生	380円
	タオル		一般	540円

※小学生以下は受講できません

◆講習会開始10分前までに事務所にて受け付けをしてください。



主な機器

トレーニングマシン・ダンベル

筋力アップによりエネルギーを消費しやすい身体をつくれます。

ランニングベルト・エアロバイク

脂肪を主にエネルギーとするのでシェイプアップ効果があります。

体重計・血圧計・体脂肪計・マッサージ器

健康管理にお役立てください。

平成26年度 トレーニング講習会開催日一覧表

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

※トレーニング講習会日は原則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、よろしく願いいたします。

〒526-0829

滋賀県長浜市田村町1320

tel 0749-64-0808 fax 0749-62-2006

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

健康・体力づくりはドームから

