

# 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、必ず「トレーニング講習会」を受講していただいております。  
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。  
他施設での経験があり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
- ・上履きシューズ
- ・タオル

**受講料**

- 中学生 240円
- 高校生 380円
- 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付をしてください。
- ◆講習会では始め50分ほど説明させていただいた後、自由に使用していただいております。



## 主な機器

油圧式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。

ランニングマシン・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29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)
時間	10:00~12:00	14:00~16:00	19:00~21:00
4月	9日	23日	27日
5月	14日	28日	25日
6月	11日	25日	22日
7月	9日	23日	27日
8月	13日	27日	24日
9月	10日	24日	28日
10月	8日	22日	26日
11月	5日(第1)	26日	23日
12月	10日	24日	28日
1月	14日	28日	25日
2月	11日	25日	22日
3月	11日	25日	22日

## 長浜バイオ大学ドーム

〒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/>

～ 健康・体づくりはドームから ～