

～初めてトレーニング室をご利用される方へ～

02

トレーニング室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。

講習会では利用にあたっての受付方法や、器具の使い方を中心に説明させていただきます。

講習会への参加を希望される方は、**講習会前日までに**電話、もしくは事務所窓口で予約をお取りください。

(※ 名前、電話番号、生年月日をお伝えください。)

令和7年度 トレーニング講習会開催日一覧表

(一部変更)

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	14:00~16:00	19:00~21:00
4月	13日	27日	8日	24日
5月	11日	18日(第3)	13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	28日
9月	14日	21日(第3)	9日	
10月	12日		14日	
11月	9日	16日(第3)	11日	27日
12月	14日	21日(第3)	9日	18日(第3)
1月	11日	25日	20日(第3)	22日
2月	8日	22日	10日	26日
3月	8日	22日	10日	26日

体成分分析装置 (Inbody 測定器)



体成分分析により、
自身の身体状況を把握し
トレーニングの目安に！

※トレーニング講習会中は、受講者以外は利用出来ませんので
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 270円 ・高校生 430円 ・一般 610円 ・65歳以上 300円

(からだの不自由な方)

・中学生 130円 ・高校生 210円 ・一般 300円

注意事項

- ・講習会開始10分前までに事務所にて受付を行ってください。
- ・運動のできる服装、上靴、タオル、飲み物等準備をお願いします。
- ・65歳以上の方は年齢確認のできるもの、からだの不自由な方は障がい者手帳などのご提示をお願いすることがあります。

申込・問い合わせ先

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: <https://www.bsn.or.jp/dome/>