

～初めてトレーニング室をご利用される方へ～

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8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	19日(第3)	26日	14日	23日
5月	10日	24日	12日	28日
6月	14日	28日	9日	25日
7月	12日	26日	14日	23日
8月	9日	23日	18日(第3)	27日
9月	13日	27日	8日	24日
10月	11日	25日	20日(第3)	22日
11月	8日	22日	10日	26日
12月	13日	20日(第3)	8日	24日
1月	10日	24日	19日(第3)	28日
2月	14日	28日	9日	25日
3月	14日	28日	9日	25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

県民共済ドーム長浜 (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/>