

# 初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。

## 令和2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	14:00~16:00	19:00~21:00
4月	12日	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	30日
8月	2日(第1)	23日	4日(第1)	27日
9月	13日	27日	8日	24日
10月	11日	18日(第3)	13日	29日(第5)
11月	8日	22日	17日(第3)	26日
12月	13日	27日	8日	24日
1月	10日	24日	12日	28日
2月	14日	28日	9日	25日
3月	14日	28日	9日	25日



### 主な機器

・油圧式トレーニングマシン・ダンベル・メティンボール・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・Inbody

※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 260円 ・高校生 410円 ・一般 580円 ・65歳以上 380円

## 障がい者

・中学生 130円 ・高校生 200円 ・一般 290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。
- ・講習会では始め60分ほど説明させていただきます。
- ・持ち物は運動のできる服装・上靴シューズ・タオル・飲み物でお願いします。
- ・65歳以上の方は年齢確認のできるものを、障害をお持ちの方は、障害者手帳などの提示をお手数ですがお願いいたします。

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