

～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。

また、ご要望に応じてトレーニングメニューを作成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4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	10日	24日	12日	28日
5月	8日	22日	10日	26日
6月	12日	26日	14日	23日
7月	10日	24日	12日	28日
8月	14日	28日	9日	25日
9月	11日	25日	13日	22日
10月	9日	23日	11日	27日
11月	13日	27日	8日	24日
12月	11日	25日	13日	22日
1月	8日	22日	10日	26日
2月	12日	26日	14日	16日(第3)
3月	12日	26日	14日	23日

Inbody 測定を
してみませんか？



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。

～受講料～

- ・中学生 260円 ・高校生 410円 ・一般 580円 ・65歳以上 380円
- からだの不自由な方
- ・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行ってください。
- ・講習会では始め40分程度の説明をします。
- ・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

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/>