

# 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、必要に応じて「トレーニング講習会」を受講していただけます。  
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

<b>持ち物</b>	トレーニングウェア	<b>受講料</b>	中学生	240円
	上履きシューズ		高校生	380円
	タオル		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け付けをしてください。



## 主な機器

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。

ランニングベルト・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27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	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	5日(第1) 26日	14日	23日
8月	9日 23日	11日	27日
9月	13日 27日	8日	24日
10月	11日 25日	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	13日 27日	8日	24日

※トレーニング講習会中は原則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、よろしく申し上げます。

〒526-0829

滋賀県長浜市田村町1320

tel 0749-64-0808 fax 0749-62-2006

URL <http://www.bsn.or.jp/dome/>

健康・体力づくりはドームから