

# ～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6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   | 14日         | 28日         | 9日          | 25日         |
| 5月   | 12日         | 26日         | 14日         | 23日         |
| 6月   | 9日          | 23日         | 11日         | 27日         |
| 7月   | 14日         | 21日(第3)     | 9日          | 25日         |
| 8月   | 4日(第1)      | 25日         | 6日(第1)      | 22日         |
| 9月   | 8日          | 15日(第3)     | 10日         | 26日         |
| 10月  | 13日         | 27日         | 8日          | 24日         |
| 11月  | 10日         | 24日         | 12日         | 28日         |
| 12月  | 8日          | 22日         | 10日         | 26日         |
| 1月   | 12日         | 26日         | 14日         | 23日         |
| 2月   | 9日          | 23日         | 4日(第1)      | 27日         |
| 3月   | 9日          | 23日         | 11日         | 27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 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。
- ・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/>