

～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	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/>