

## 2024年度 トレーニング初心者講習会 開催要項

1. 趣 旨      スポーツ会館トレーニング室利用希望者を対象にトレーニングの基礎知識・方法実践について講習を行い、正しい知識・技術の習得を図るとともに、安全かつ効果的なトレーニングの普及・促進を図る。
2. 主 催      公益財団法人 滋賀県スポーツ協会 滋賀県立スポーツ会館
3. 期 日      2024年4月 ～ 2025年3月  
  
第1日曜      AM 10:00  
第2日曜      AM 10:00  
第3金曜      AM 10:00  
第4火曜      AM 10:00  
※各日程は裏面参照
4. 場 所      滋賀県立スポーツ会館1階
5. 対 象      中学生以上の男女
6. 指導者      滋賀県立スポーツ会館職員
7. 内 容      ■トレーニングの基礎知識  
                 ■各種トレーニングマシンの使用方法  
                 ■その他
8. 受講料      中・高校生      800円  
                 一般              1,100円
9. 申込方法      事前に電話にて、予約必要。(人数制限)  
                 受講当日の講習開始15分前までに、スポーツ会館窓口にて申し込んでください。  
                 ※開始時間に遅れての受講はできません。
10. 申込先      滋賀県立スポーツ会館  
                 大津市御陵町4-1      TEL:077-522-0301
11. その他      ■スポーツウェア・シューズ(上靴)を必ず持参してください。  
                 ■受講された方には、トレーニング室の使用許可証を交付します。  
                 ■トレーニング室を利用される場合、県内に居住する65歳以上及び障がい者の方は、使用料が半額となりますので、証明書の提示をお願いします。

開始時間	第1	第2	第3	第4
	日曜日	日曜日	金曜日	火曜日
	AM 10:00	AM 10:00	AM 10:00	AM 10:00
4月	7	14	19	23
5月	5	12	17	28
6月	2	9	21	25
7月	7	14	19	23
8月	4	11	16	27
9月	1	8	20	休館日
10月	6	13	18	22
11月	3	10	15	26
12月	1	8	20	24
1月	5	12	17	28
2月	2	9	21	休館日
3月	2	9	21	25