

2025年度上半期 トレーニング初心者講習会 開催要項

1. 趣 旨 【ト】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 2025年4月 ～ 2025年9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お申し込みください。
※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。

令和7年度 上半期

滋賀県立スポーツ会館

【トレーニング室利用初心者講習会】

受講料金 1,100円 中高校生 800

| | 第1 | 第2 | 第3 | 第4 |
|----|------|------|------|------|
| | 日曜日 | 日曜日 | 金曜日 | 火曜日 |
| | 10時～ | 10時～ | 10時～ | 10時～ |
| 4月 | 6日 | 13日 | 18日 | 22日 |
| 5月 | 4日 | 11日 | 16日 | 27日 |
| 6月 | 1日 | 8日 | 20日 | 24日 |
| 7月 | 6日 | 13日 | 18日 | 休館日 |
| 8月 | 3日 | 10日 | 15日 | 26日 |
| 9月 | 7日 | 14日 | 19日 | 23日 |

※館内施設はいつでも見学できます。希望される方は、お気軽に受付までお申し付けください。

トレーニング室利用料金

| | 高校生以下 | | | 一般 | | |
|------|-------|-------|-------|-------|--------------|--------|
| | 県内 | 学校 | 県外 | 県内 | 65歳以上 障害者 | 県外 |
| 1回利用 | 460 | 230 | 690 | 690 | 345 | 1,035 |
| 定期券 | 3,740 | 1,870 | 5,610 | 5,600 | 2,800 | 8,400 |
| 回数券 | 4,600 | 2,300 | 6,900 | 6,900 | 3,450 | 10,350 |

令和7年度 下半期

滋賀県立スポーツ会館

【トレーニング室利用初心者講習会】

受講料金 1,100円 中高校生 800円

| | 第1 | 第2 | 第3 | 第4 |
|-----|------|------|------|------|
| | 日曜日 | 日曜日 | 金曜日 | 火曜日 |
| | 10時～ | 10時～ | 10時～ | 10時～ |
| 10月 | 5日 | 12日 | 17日 | 28日 |
| 11月 | 2日 | 9日 | 21日 | 休館日 |
| 12月 | 7日 | 14日 | 19日 | 23日 |
| 1月 | 4日 | 11日 | 16日 | 27日 |
| 2月 | 1日 | 8日 | 20日 | 休館日 |
| 3月 | 1日 | 8日 | 20日 | 24日 |

未定

※館内施設はいつでも見学できます。希望される方は、お気軽に受付までお申し付けください。

※予定が合わない場合はご相談ください。別途調整させていただきます。

トレーニング室利用料金

| | 高校生以下 | | | 一般 | | |
|------|-------|-------|-------|-------|--------------|--------|
| | 県内 | 学校 | 県外 | 県内 | 65歳以上 障害者 | 県外 |
| 1回利用 | 460 | 230 | 690 | 690 | 345 | 1,035 |
| 定期券 | 3,740 | 1,870 | 5,610 | 5,600 | 2,800 | 8,400 |
| 回数券 | 4,600 | 2,300 | 6,900 | 6,900 | 3,450 | 10,350 |