

2025年度下半期 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10月 ～ 12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

2026年1月 ～ 3月
<u>随時受付実施</u>
<u>利用は3月末まで</u>

※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。

	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