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 【トノ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I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> 利用は3月末まで

※各日程は裏面参照

- 4. 場 所 滋賀県立スポーツ会館 | 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 I, 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 I 5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、
- 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て
 - ■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 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	D+ D+ 55/ 1							
2 月	随時受付							
3 月	閉館日 3月29日(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。

※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