

# 1月 トレーニング講習日程

毎月25日更新

コミュニティ体育館		
日	曜日	時間
4日	日	13 : 00 ~ 14 : 00
9日	金	19 : 30 ~ 20 : 30
14日	水	11 : 00 ~ 12 : 00
22日	木	15 : 00 ~ 16 : 00
31日	土	15 : 00 ~ 16 : 00

市民体育館		
日	曜日	時間
15日	木	13 : 00 ~ 14 : 00
19日	月	18 : 00 ~ 19 : 00
25日	日	9 : 30 ~ 10 : 30

講習時間 約1時間

申し込み方法 毎月25日～翌月分のお申し込みが可能です。  
営業時間内に体育館窓口またはお電話にてお申し込みください。

定員 先着4名（定員になり次第終了）  
※定員は変更になる場合があります

持ち物 住所が確認できる本人確認書類（学生証、市外の方で在勤・  
在学の方は各証明書、障がいをお持ちの方は身体障がい者手帳・  
療育手帳・精神障がい者手帳）・運動に適した服・タオル・  
室内用シューズ（ゴム底）・お飲み物

※詳細は各施設にお問い合わせください。