

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。