

# トレーニング講習会

日 時	平成 29 年 11 月 27 日 (月) 19:00~20:30
会 場	別海町民温水プール施設内 トレーニング室・トレーニングフロア
講習内容	各種トレーニングマシンの使用方法及び トレーニング方法の紹介・指導
参加料	高校生無料 一般 310 円、65 歳以上 150 円 施設使用料として会場にてお支払いください。(プールシーズン券利用可能)
持ち物	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

マシンの使い方がわからない・・・

ジムって敷居が高そう...



☆是非一度ご参加ください☆

※講習の前に各自でウォーミングアップを必ず行ってください。

※スポーツ保険には各自で加入をお願いします。

※〆切：11月23日(木)

TEL \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

別海町総合スポーツセンター (担当：中山)

TEL:75-2882

FAX:75-0418

MAIL:sports@betsukai-pf.or.jp