

来年度から本格的に…  
という方も♪

初利用の方大歓迎！

# トレーニング室使い方講座

トレーニング室利用方法の紹介や  
トレーニングマシンの使い方を紹介します！

2026年

3月23日(月)

18:30~19:30

町民体育館トレーニング室

対象

高校生以上

持ち物

- 動きやすい服装
- 上靴
- 汗拭きタオル
- 水分補給用飲み物

参加料

(施設使用料)

100円

※高校生は無料

体育館のシーズン券

利用可能です



※ウォーミングアップ・クールダウンの時間は教室に含まれていないため、各自で行ってください。

主催：別海町総合スポーツセンター（指定管理者 別海町地域振興財団）



申込用紙

名前(ふりがな)	TEL
住所	性別 男 ・ 女

●●申し込み先●●

別海町総合スポーツセンター

TEL:0153-75-2882

FAX:0153-75-0418

Mail:sports@betsukai-pf.or.jp