

トレーニングルーム使い方講習 ～トレーニング初心者に器具の使い方をわかりやすく説明～



開催日時

	7月5日(金)	7月12日(金)	8月2日(金)	8月16日(金)	
開催時間	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	各回定員5名
	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	
	19:00～19:30	19:00～19:30	19:00～19:30	19:00～19:30	
	20:00～20:30	20:00～20:30	20:00～20:30	20:00～20:30	

※予約制となっておりますので、必ず申込みをお願いします。

主催：鴨川市
 協力：地域おこし協力隊 佐久間 伊代
 内容：利用方法の説明・マシンの取扱い説明等
 対象・定員：鴨川市に在住、在学及び、在勤の中学生以上
 （中学生は保護者同伴） 各回5名（先着順）

参加費：無料

会場：鴨川市総合運動施設 交流棟トレーニングルーム
 お問い合わせ・申し込み：鴨川市建設経済部スポーツ振興課
 千葉県鴨川市太尾866-1 (Tel)04-7093-5111

詳細・申込みはこちらから！

