

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

	3月11日(水)	3月12日(木)	3月17日(火)	3月18日(水)	
開催時間	18:30～19:30	10:00～11:00	10:00～11:00	18:30～19:30	各回定員10名
	19:30～20:30	11:00～12:00	11:00～12:00	19:30～20:30	

※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

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10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！

