



令和元年（平成31年）度 スポーツ総合センター

# トレーニング場利用講習会のお知らせ

健康・体力づくり事業

効果的で安全なトレーニングの理論と方法について学びます。  
トレーニング機器の使用方法をマスターし、スポーツ総合センターで  
楽しく健康・体力増進を目指しましょう！

開催予定日	令和元年(平成31年)										令和2年	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	13(土) 午後	4(土) 午後	1(土) 午後	6(土) 午後	3(土) 午後	7(土) 午後	12(土) 午後	9(土) 午後	14(土) 午後	11(土) 午後	8(土) 午後	14(土) 午後
	24(水) 夜間	15(水) 夜間	19(水) 夜間	24(水) 夜間	/	18(水) 夜間	23(水) 夜間	20(水) 夜間	25(水) 夜間	22(水) 夜間	19(水) 夜間	25(水) 夜間

< 講習時間 > 午後 14:00～16:00／夜間 19:00～21:00  
受付は開始 20分前 から行います。

※遅れての受講、途中退出はできませんのでご注意ください。

【申込方法】 予約制：電話または窓口にて事前にお申込の上で当日、会場へお越し下さい。

【対象】 定員：30名（中学生を除く満15歳以上の方）  
※定員に達し次第、応募は締め切ります  
※障害者手帳をお持ちの方は障害者手帳をご持参下さい  
※お子様を連れての受講は出来ません

【受講料】 200円

【持ち物】 筆記用具、運動着、室内用シューズ、3×2.4cmの顔写真（スナップ写真も可）  
※とくに顔写真はお忘れにならないようお願い致します  
（お忘れの場合は当日、講習会後に発行する修了証をお渡し出来ません）

【会場】 スポーツ総合センター（上尾市東町3-1679）

【アクセスマップは裏面をご覧ください。】

トレーニング場利用講習会に関するお問い合わせ、申込は下記までお願い致します。

スポーツ総合センター  
〒362-0031 上尾市東町3-1679  
TEL 048-774-5551 FAX 048-774-5550



公益財団法人埼玉県スポーツ協会キャッチフレーズ

まず参加 たのしくスポーツ みんなが主役♪

