

## トレーニング教室開催要項

- 1 目的 トレーニングルーム利用者に正しい器具の使い方や目的に合わせたトレーニング方法を指導します。また、一般の利用者にトレーニング相談を受ける機会を設け、利用促進と顧客満足度の向上を目指す。
- 2 主催 角田市総合体育館（指定管理者：公益財団法人角田市地域振興公社）
- 3 講師 (株) フクシ・エンタープライズ トレーニングインストラクター
- 4 内容 ①フリーレッスン インストラクターがフリーに指導を行います。トレーニング相談も行います。  
②グループレッスン（定員30名先着順） 器具の使い方や目的に合わせたトレーニング方法を指導します。
- 5 期 日 ①月1回（全12回） 毎月第2水曜日  
午後6時30分～午後8時30分  
②月1回（全12回） 教室日程表参照（裏面）  
・午前の部 午前9時～午前11時  
・午後の部 午後2時～午後4時  
・夜間の部 午後6時30分～午後8時30分
- 6 会 場 かくだスポーツビレッジ内 角田市総合体育館
- 7 対 象 者 高校生以上
- 8 受 講 料 ①トレーニング室使用料100円（市外150円）  
②1回500円＋トレーニング室使用料100円（市外150円）
- 9 お 申 込 ①申込み不要  
②各回3日前まで受講料を添えて下記の申込書にてお申込ください。
- 10 そ の 他 屋内用の運動靴・タオル・のみ物等をご持参ください。  
傷害保険は、主催者にて加入いたします。
- 11 問 合 先 〒981-1504 角田市枝野字青木155番地31  
かくだスポーツビレッジ内 角田市総合体育館 担当：馬場・八巻  
TEL 0224（63）3771  
FAX 0224（63）3465

領 収 証 受講料として、500円を領収いたしました。

お名前 \_\_\_\_\_ 様

領収印

きりとり

トレーニング教室受講申込書 平成 年 月 日

私は、この教室の開催内容に同意の上、自己責任で参加申込みをします。

参加者名 ふりがな \_\_\_\_\_ (男・女) \_\_\_\_\_ 年 齢 \_\_\_\_\_ 歳

電話番号 ( ) \_\_\_\_\_ ご住所 市 内・市 外 \_\_\_\_\_

緊急時連絡先 ( ) \_\_\_\_\_ 受講希望日 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_

〈受講者ご本人の緊急時にお電話します〉

【トレーニング教室日程表】

内 容	時 間	日 程
グループレッスン	9:00～11:00	4/28（土） 6/24（日） 8/25（土） 11/25（日） 1/26（土）
	14:00～16:00	10/16（火） 2/25（月）
	18:30～20:30	5/23（水） 7/26（木） 9/28（金） 12/10（月） 3/27（水）
フリーレッスン	18:30～20:30	4/25（水） 5/9（水） 6/13（水） 7/11（水） 8/8（水） 9/12（水） 10/10（水） 11/14（水） 12/12（水） 1/9（水） 2/13（水） 3/13（水）

【受講時の注意事項】

- ・フリーレッスンは、指定の時間にトレーニングインストラクター常駐しています。トレーニング器具の指導、相談などお気軽にお声がけください。
- ・グループレッスンは、参加者数を把握するために事前申込みをお願いしています。ただし、当日の参加も可能です。その場合、券売機にて受講料 500 円とトレーニング室利用料 100 円（市外 150 円）をお支払いいただきご参加ください。（その場合、指導者にお声がけください。）
- ・お申込後のキャンセルについては、お電話にてご連絡をお願いします。その場合、受講料はご返金いたしかねますのでご了承ください。

# トレーニング教室

対象者：高校生以上

会場：かくだスポーツビレッジ内 角田市総合体育館 トレーニング室

講師：(株)フクシ・エンタープライズ トレーニングインストラクター



2種類のトレーニング教室を開催します。是非ご参加ください。

自分の運動ルーティーンがあるが、気軽にトレーニング指導を受けたい。

そんな方におすすめ！



## フリーレッスン

指定の時間にインストラクターが常駐しています。トレーニング器具の効果的な使い方や、相談などをお気軽にお声がけください。

期間：月1回（全12回）

毎月第2水曜日

※初回のみ 4/25(水)

18時30分～20時30分

受講料：トレーニング室使用料のみ

・角田市内：100円

・角田市外：150円

お申込：不要



器具の使い方が分からない。目的にあわせてトレーニング方法を知りたい。

そんな方におすすめ！



先着30名

## グループレッスン

教室開催中トレーニング室を貸し切り、インストラクターが器具の使い方や目的に合わせたトレーニング方法を指導します。

期間：月1回（全12回）

下記の日程表をご覧ください。

受講料：1回あたり500円

※受講料とは別に、トレーニング室使用料も頂戴いたします。使用料は、当日券売機で購入をお願いいたします。

お申込：事前申込みをお願いします。

受講料を添えて体育館窓口にて

お申し込み下さい。

## グループレッスン スケジュール

時間	日程
9:00～11:00	4/28(土) 6/24(日) 8/25(土) 11/25(日) 1/26(土)
14:00～16:00	10/16(火) 2/25(月)
18:30～20:30	5/23(水) 7/26(木) 9/28(金) 12/10(月) 3/27(水)



申し込み  
問合せ先

〒981-1504 角田市枝野字青木 155-31

かくだスポーツビレッジ内 角田市総合体育館

TEL：0224-63-3771 FAX：0224-63-3465