

特定非営利活動法人矢巾町体育協会自主事業
平成28年度「初めてマシントレーニング」開催要項

1. ねらい

トレーニングマシンの安全で効果的な使用方法を指導し、町民の健康の維持・回復を図るとともにトレーニング室利用者の増大を図る。

2. 主 催

特定非営利活動法人矢巾町体育協会

3. 日 時

時 間 帯	6 月	9 月	1 2 月	3 月
イブニングタイム (18:00～19:30) 6・9・12・3月の第1水曜日	1 日	7 日	7 日	8 日
ランチタイム (10:00～11:30) 6・9・12・3月の第3水曜日	1 5 日	2 1 日	2 1 日	2 2 日

4. 場 所

矢巾町民総合体育館 2F トレーニング室

5. 対 象

中学生以上のマシントレーニング初心者 各回先着 10 名

6. 内 容

安全で効率的なトレーニング機器の使用方法的説明および実技指導

7. 参加料

無料 *施設使用料は別途

8. 指導者

矢巾町体育協会生涯スポーツ指導員

9. 持ち物

中ズック、スポーツタオル、着替えなど

10. 申込み

各開催日の前日までに町体育館へ申込みこと。(電話・来館のいずれか)

*定員になり次第締め切る。

11. その他

参加者の不注意から生じたケガ・事故等について、主催者は一切責任を負いません。

施設室使用料

【町内】中学生、高校生 60 円

一 般 110 円

【町外】町内料金の 3 倍

*冬季間の 17:00 以降は別途暖房料がかかる場合があります。