

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「トレーニングワンポイントアドバイス」開催要項

1. 目的

トレーニング室利用者へ個別・目的別にワンポイントトレーニング指導を行い、より多くの町民が自己管理の形で健康・体力作りを習慣化する方向に導くとともに、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	12月	3月
イブニングタイム (18:00~19:30) 6・9・12・3月の第2水曜日	8日	14日	14日	8日
ランチタイム (10:00~11:30) 6・9・12・3月の第4水曜日	22日	28日	28日	22日

4. 場所

矢巾町民総合体育館 2F トレーニング室

5. 対象

中学生以上トレーニング利用経験者 各回先着10名

6. 内容

個別・目的別のワンポイントトレーニング指導

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

施設使用料

【町内】中学生、高校生 60円
一 般110円

【町外】上記金額の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。

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ります。

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。