



# 初心者向け トレーニング講習

## スケジュール

はじめてトレーニング室をご利用される方を対象に  
器具の取扱方法や効果的なトレーニング方法について  
トレーニング指導員による講習会を行います。

**対象** 高校生以上の方

**受講料** 無料 ※ 施設利用券が必要  
(一般 390 円、高校生 230 円、高齢者 (65 才以上) 130 円)

**時間** 45 分程度

**参加方法** 記載の希望日時にトレーニング室前へ  
お集まりください (事前受付はございません)。

※多数の場合は、人数の制限もしくは時間をずらしての  
ご案内となりますので、予めご了承ください。

- 3日(土) 18:30~19:15 見田
- 5日(月) 18:30~19:15 山口
- 8日(木) 18:30~19:15 佐藤
- 10日(土) 9:30~10:15 佐藤
- 11日(日) 9:30~10:15 千葉
- 11日(日) 13:30~14:15 佐藤
- 12日(月) 18:30~19:15 片岡
- 14日(水) 9:30~10:15 松橋
- 14日(水) 18:30~19:15 白戸
- 16日(金) 9:30~10:15 荒矢
- 17日(土) 18:30~19:15 見田
- 18日(日) 9:30~10:15 千葉
- 19日(月) 18:30~19:15 片岡
- 21日(水) 18:30~19:15 片岡
- 22日(木) 18:30~19:15 白戸
- 23日(金) 13:30~14:15 荒矢
- 24日(土) 13:30~14:15 松橋
- 28日(水) 13:30~14:15 荒矢



札幌市体育館グループ指定管理者

 一般財団法人 札幌市スポーツ協会  
北区体育館