

「はじめてのトレーニング室アドバイスDay」

参加者募集

★初めてトレーニング室をご利用の方、初めてトレーニングを行う方、専門のインストラクターが機器の取り扱いからトレーニングプログラムの基本までご指導いたします。

正しいトレーニングで健康な身体づくりにチャレンジしてみませんか★

主催 山形県総合運動公園指定管理者 株式会社モンテディオ山形

場所 総合体育館内 トレーニング室

日時 月1回程度開催 ※初回は 4月16日(木) 10:00~11:00

原則的に毎月第3木曜日10時~11時開催とし開催予定日は下記の通り

第1回 4/16	第2回 5/21	第3回 6/18	第4回 7/16	第5回 8/20	第6回 9/17
第7回 10/15	第8回 11/19	第9回 12/17	第10回 1/21	第11回 2/18	第12回 3/17

対象 一般男女

定員 先着10名 ※各回定員になり次第締切ります。

受講料 無料 ※但し受講者は1時間利用のチケットを購入するか、回数券1時間分を使用してください。
傷害保険料を含みます。

講師 株式会社モンテディオ山形 指定管理部 インストラクター

内容 トレーニング機器の取り扱いとトレーニングプログラムの相談指導。

申込方法 申込書に必要事項を記入し、総合体育館受付に申し込んでください。
各回開催日の2日前に締切ります。電話・FAXでも申込可能です。

留意事項 受講者は内履シューズ、飲物、タオル、着替を持参してください。
各回9時50分まで総合体育館トレーニング室前、1Fロビーに集合してください。

問合せ先 株式会社モンテディオ山形 指定管理部 担当係

TEL 023-655-5900 FAX 023-655-5907

.....キリトリ.....

平成27年度「はじめてのトレーニング室アドバイスDay」

＜申込用紙＞

平成 年 月 日受付No

ふりがな	生年月日		S・H	年	月	日	歳	(男・女)			
氏名	住所		〒 -								
職業	TEL		()								
何日の講習会を受講するか○印して下さい。											
4/16	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/17

※個人情報は当講習会以外の目的に使用いたしません。

