

初心者向け!

# トレーニング教室



「これから運動を始めてみたい」  
「トレーニングは初めてで不安」…  
そんな方に向けた短期教室を  
開催します!



## 【教室開催カレンダー】

令和6年1月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

 = 火曜日コース  
 = 木曜日コース

令和6年2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

日時 ① 火曜日コース 令和6年1月16日～2月13日までの各火曜日・午前10時～午前11時  
② 木曜日コース 令和6年1月18日～2月15日までの各木曜日・午前10時～午前11時  
対象 高校生相当以上で多摩市在住・在学・在勤の健康な方  
(※医師から運動制限を受けている方は申し込み不可)

定員 **各 5名**

費用 **3,000円** 教室参加費・トレーニング室  
使用料を含む

令和6年1月4日(木)～1月14日(日)までの期間で受付。

(※先着順・定員になり次第、締め切りとなります)

申込 申込用紙(施設に設置)に必要事項をご記入のうえ、費用を添えて体育館受付まで。

(申込時に市内在住・在勤・在学がわかるものをご提示ください)

多摩市立総合体育館

【問い合わせ】

☎ 042-374-2313

