

令和6年度トレーニング教室実施要項

- 1 目的 運動から遠のいてる方、運動方法が分からない方のために、トレーニングの仕方や器具の使い方を指導する。また、参加者の希望する内容での個別指導にすることで、運動の定着化とトレーニング室の再利用を促し活性化を図るものである。
- 2 主催 公益財団法人五戸町スポーツ振興公社
- 3 実施期間 令和6年5月7日（火）から令和7年2月28日（金）まで
- 4 場 所 五戸町屋内トレーニングセンター五戸ドームトレーニング室
- 5 対 象 18歳以上（1人1回まで）
- 6 料 金 300円（トレーニング室利用料を含む）
- 7 持 ち 物 内履き、汗拭きタオル、水分補給ドリンク
- 8 申込方法 電話にて1週間前までに予約・申込受付する。
(受付時に希望日時、指導内容などの確認事項あり。)
- 9 問合せ・申込先 公益財団法人五戸町スポーツ振興公社
住 所：〒039-1524
青森県三戸郡五戸町大字豊間内字地蔵平1-398
T E L：0178-62-2301 F A X：0178-62-2365 担当：山本