

令和元年度

愛媛県武道館

# 6月開催教室のご案内



## 【通年開催】

| 教室名           | 内容                                                                                   | 曜日  | 時間          | 定員 | 予約     | ※2<br>施設利用 | 受講料         |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|----|--------|------------|-------------|
| トレーニング体験DAY   | 火曜日の午後、はじめての方対象に体力測定を無料で行ってまいります。その結果をもとにトレーニングカルテを作成し、体力向上へのトレーニング機器の使い方等をご指導いたします。 | 火   | 14:00~15:30 | 3  | 2日前までに | 300円       | 無料          |
| トレーニングサポート教室※ | トレーニングの仕方や正しいフォームを指導し、効果的な方法をお教えいたします。愛媛県武道館の指導員(トレーニング指導士等)が、サポートをいたします。            | 実施日 | 約60分        | なし | 当日可    | 300円       | 1人<br>1,000 |

※ 予約制です。希望する日時をお電話または、愛媛県武道館トレーニング室のスタッフにご相談ください。受講希望の予約は随時受付しますが希望日時に先に予約が入っている場合は受付できません。(先着順)  
詳細は、愛媛県武道館ホームページ等をご覧ください。

※2 身体障がい者手帳、療育手帳又は精神障がい者保健福祉手帳の交付を受けている者及び65歳以上の者が利用する時は、施設利用料が2分の1減額されます。

主催 公益財団法人 愛媛県スポーツ振興事業団

持参品 運動のできる服装、タオル、飲み物

### お問合せ（申込み方法）

直接、お電話、メールで下記までお申し込みください

〒790-0948 愛媛県松山市市坪西町551番地

TEL 089-965-3111

FAX 089-965-3388

ホームページ

メール

愛媛県武道館

事業課

www.ehimekenbudoukan.or.jp

jigy@ehimekenbudoukan.or.jp

