

彦根総合スポーツ公園
平和堂 HATO スタジアム（第1種陸上競技場）
トレーニング室利用者講習会

トレーニング室のご利用にあたっては、初回利用時に講習会への参加が必要となります。

1. 場 所 彦根総合スポーツ公園
平和堂 HATO スタジアム（第1種陸上競技場）内、トレーニング室

2. 日 程 10月

- ・ 5日（土） 10：00～12：00
- ・ 10日（木） 18：00～20：00
- ・ 13日（日） 10：00～12：00
- ・ 16日（水） 18：00～20：00
- ・ 25日（金） 14：00～16：00
- ・ 29日（金） 14：00～16：00

3. 内 容

- ① オリエンテーション →当日の流れ・概要・注意事項等について説明。
- ② 健康チェック →体成分測定により健康状況を確認。
- ③ トレーニング講習 →トレーニングの原理・原則・効果などの説明。
- ④ マシン使用方法の説明 →マシンの種類や使用方法についての説明。

※上記の説明後、終了時刻まで自由にトレーニングマシンをご利用できます。

4. 参 加 料 1人1回：1,000円（対象：中学生以上）

受講時に利用許可証を発行します。

講習会以降の利用料金は以下のとおりです。

区分	金額		
	1人1回につき (1回2時間以内)	回数券11回券 (1回2時間以内)	定期券 (1人1月)
中学生	260円	2,600円	-
生徒等	410円	4,100円	3,280円
その他の者	580円	5,800円	4,640円

※県内に居住する65歳以上の方、障害のある方が使用する場合は、この表の金額の5割に相当する額とします。

※県外居住者については、この表の金額の5割に相当する額を加算した額とします。

裏面に続きます→

5. 申込方法 講習会前日までに電話、もしくは事務所窓口で予約をお取りください。

当日の流れ

- ① 1階事務所にて受付（15分前までにお済ませください）
- ② トレーニング室へ案内（室内に更衣室・リターン式コインロッカーがあります）
- ③ 講習会開始

※講習開始時間までに更衣をお済ませください。

※次回以降は事務所で受付後、自由にご利用いただけます。

6. 注意事項

- ・お車でお越しの場合、駐車場には限りがございます。満車の際はご相談ください。
- ・周辺の工事が完了しておらず、ご不便をおかけしております。安全面を考慮し、工事区域内には立ち入らないよう、よろしくお願いいたします。
- ・更衣室にコインロッカーがございますが、貴重品は自己管理をお願いいたします。また、シャワーはございません。
- ・トレーニング室ご利用の際は、上履き・タオル・飲み物等を持参し、運動にふさわしい服装をお願いいたします。

申し込み・お問い合わせ

公益財団法人 滋賀県スポーツ協会 彦根総合スポーツ公園

〒522-0002 滋賀県彦根市松原町 3028

TEL：0749-23-4911 FAX：0749-26-3103

E-mail：hikone@bsn.or.jp