

はじめてでも安心！
トレーナーがしっかりサポート！

参加費無料

※トレーニング室利用料
は必要です。

トレサポ！

トレーニングサポート

当館トレーナーが**30分間**
トレーニング室に滞在します！
マシンの使い方や
トレーニング方法など
気になる**ギモン**にお答えします！

こんな方におススメ！

- ✔ 初めてで何をしたらいいかわからない
- ✔ マシンの使い方が不安
- ✔ 効果的なトレーニング方法を知りたい
- ✔ モチベーションを上げたい！



初心者大歓迎！

初めての方でも
安心してご利用
いただけます



マシンの使い方
しっかりサポート

正しい使い方
ケガの予防にも！



一人ひとりに
寄り添うサポート

無理なく、楽しく
続けられるよう
お手伝いします



詳細スケジュールは、
館内掲示や**SNS**をご確認ください！

※ 本イベントでは、スポーツ障害保険には加入していません。

続ける
きっかけを
一緒に
作ろう！

トレサポ!



7月 SCHEDULE

★ 印の日がトレサポ! 開催日

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 ★ 13:30~	2	3	4
5	6	7	8	9 ★ 14:30~	10	11
12	13 ★ 11:00~	14	15	16	17	18
19	20	21 休館日	22	23	24 ★ 16:00~	25
26	27	28 ★ 13:00~	29	30	31	1

- 場所 トレーニング室
- 料金 無料(トレーニング室の利用料は必要)

30分間トレーナーが在室します。
お気軽にお声かけ下さい!

ご不明な点は、中央体育館 管理事務所までおたずねください。