

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！



9月 SCHEDULE

★ 印の日がトレサポ！開催日

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

●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。

トレサポ！



10月 SCHEDULE

★ 印の日がトレサポ！開催日

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

●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。