はじめてでも安心！
トレーナーがしっかりサポート！

トレサポ！

トレーニングサポート

参加費無料
※トレーニング室利用料は必要です。



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

正しい使い方でケガの予防にも！

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おりません。

続ける
きっかけを
一緒に
作ろう！

トレサポ！



11月 SCHEDULE

★ 印の日がトレサポ！開催日

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

●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！



12月 SCHEDULE

★ 印の日がトレサポ！開催日

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

12/28～1/4　年末年始休館

●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。