

初めての方のトレーニング教室

初めて “県北トレーニング室” を利用される方を対象に

無料体験会を実施します!!

内 容：県北トレーニング室を無料で利用できる教室です。
利用方法、運動機器の使い方、初心者・女性・パワーアップメニューなどの
トレーニング指導も行います。※初回のみ無料。2回目以降は利用料がかかります。

開 催 日：平成30年11月
3日（土）・10日（土）・17日（土）・24日（土）のうち、1日お選びください。

開催時間：①10～12時 ②14～16時、どちらかの時間帯をお選びください。

対 象 者：初めて県北トレーニング室を利用される方（一般・高校生のみ）

定員人数：60名（1日15名程度）

申込期間：10月1日（月）～ 定員になるまで

申込方法：電話・窓口にて申込できます。

施設概要：○有酸素機器・・・ランニングマシン等 全13台
○トレーニングマシン・・・チェストプレス・プルダウン等 全12台
○フリーウエイト・・・インプレスベンチ・スミスマシン等 全15台
○男女更衣室・男女シャワー室完備



（公財）佐世保市体育協会 県北トレーニング室
【電話番号】0956-23-0010
【休 室 日】年末年始 ※臨時休室あり

佐世保市天満町1-27 県北振興局天満庁舎4階
【営業時間】9時00～20時40分
【アクセス】JR佐世保駅より車で約5分
谷郷町バス停より徒歩約1分