

中学3年生のための

# トレーニング室 特例利用

体力・筋力の  
維持、向上に向けて

「高校でもスポーツを続けよう!!」と思っているなら...

高校でも活躍できる  
体づくりを目指して

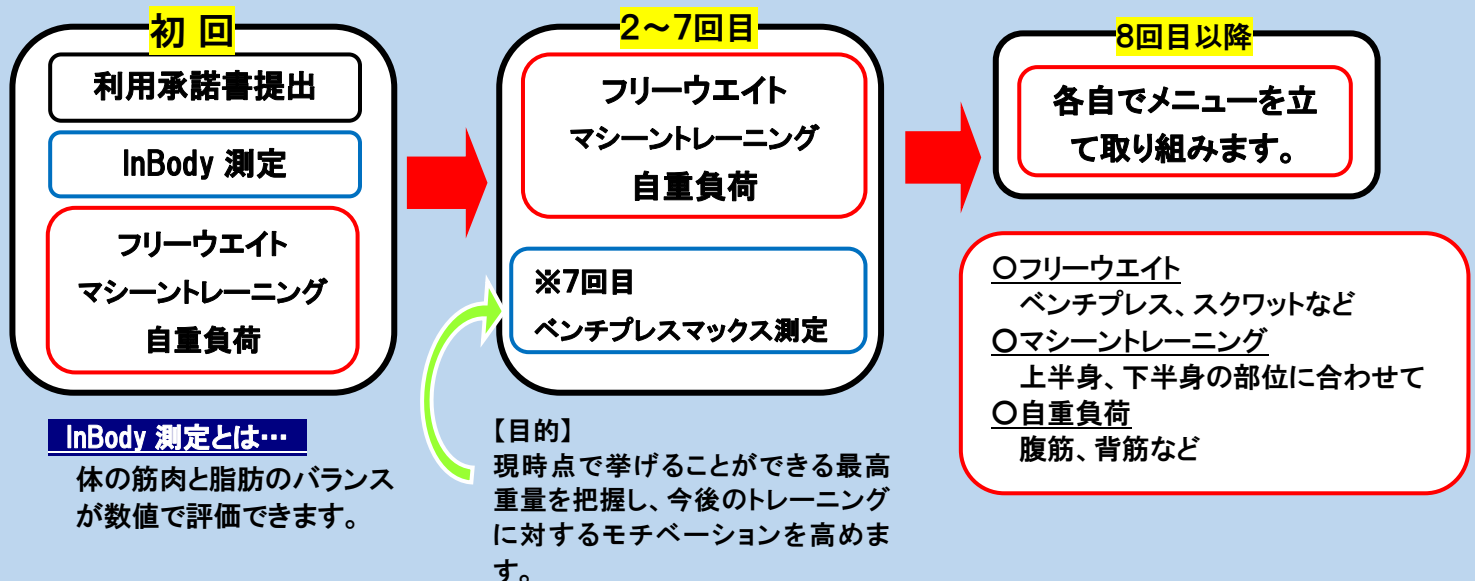
## トレーニングを始めよう!!

- ◆場 所◆ 黒部市総合体育センター内 トレーニング室
- ◆実施期間◆ 令和6年1月9日(火)～3月31日(日)まで
- ◆指導時間◆ 平日・土曜 14:00～17:00  
日曜・祝日 9:30～11:30  
休館日 水曜日
- ◆利用料金◆ 生徒 150円/2時間
- ◆その他◆ ・体育センターカードをお持ちの方はご持参下さい。

### \*\*\*\*注意事項\*\*\*\*

- 黒部市内の中学3年生が対象です。
- 利用される際は、初回到トレーニング室利用承諾書を記入し、持ってきて下さい。  
※承諾書には保護者のサインが必要です。
- トレーニングができる動きやすい服装と室内専用シューズを持ってきて下さい。
- 複数で利用する場合は、3名までとします。
- 必ず指導員の指導を受け、トレーニングの意義を理解し、ルールを守って下さい。

### ◇トレーニング内容(流れ)◇



この事業に関する詳細は、[黒部市体育協会 HP](#) をご覧下さい!!



★問い合わせ先★ 黒部市総合体育センター内 トレーニング室 TEL 57-2300(代表)