



# 平成29年度 スポーツ総合センター トレーニング場利用講習会のお知らせ

健康・体力づくり事業

効果的で安全なトレーニングの理論と方法について学びます。  
トレーニング機器の使用方法をマスターし、スポーツ総合センターで  
楽しく健康・体力増進を目指しましょう！

開催予定日	H29年									H30年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	1(土)	6(土)	10(土)	1(土)	/	9(土)	7(土)	11(土)	9(土)	13(土)	10(土)	17(土)

< 講習時間 > 14:00~15:30 受付は開始 **20分前** から行います。  
※遅れての受講、途中退出はできませんのでご注意ください。

- 【対象】 満15歳以上の方（中学生は除きます）  
※障害者免除を申請される方は障害者手帳をお持ちください  
※お子様を連れての受講は出来ません。
- 【費用】 200円（講習会費として）
- 【持ち物】 筆記用具、運動着、室内用シューズ、3×2.4cmの顔写真（スナップ写真でも可）
- 【会場】 スポーツ総合センター（上尾市東町3-1679）  
※交通に関しては裏面のアクセスマップをご覧ください。
- 【申込】 当日、直接会場までお越し下さい。  
● 事前申込みもごございます。  
「トレーニング場利用講習会 参加申込書」（以下、参加申込書）に必要事項をご記入の上、当センターまでお送り頂くと講習会当日の手続きが省略できます。  
（参加申込書はホームページよりダウンロードまたは窓口にごございます。）  
※団体（部活動等）での受講の場合は人数分の参加申込書を事前にお送り下さい。

● 他施設のトレーニング場・フィットネスジム会員証をお持ちの方へ ●

本人と確認できる顔写真入りの会員証(利用許可証)を受付窓口にご持参いただければ講習会を免除して修了証を発行いたします。  
(顔写真の入っていない会員証の場合は、身分証明できる物(免許証等)を併せてご持参ください)

【裏面に続く】

# アクセスマップ



## 最寄駅からの交通

JR高崎線 上尾駅(東口) … 徒歩約 25 分・バス約 15 分

・けんちゃんバス(上尾駅東口 5 番乗り場より)

「埼玉アイスアリーナ (県立武道館) 直通」

※金・土・日・祝のみ運行

※バスは運行本数が少ないため、ご利用の際は時刻表をご確認ください。

## お車での来所について

駐車場：約 100 台程度

ただし、満車の際は隣接する水上公園駐車場をご利用していただく場合があります。

※水上公園の駐車場をご利用される場合は駐車場の閉門時刻にご注意下さい。

※水上公園の駐車場は水上公園のプール営業期間中(例年 7 月中旬～8 月末ごろ)は有料となります。

来所の際は公共交通機関を積極的にご利用頂きますよう、ご協力の程  
よろしくお願いいたします。

トレーニング場利用講習会に関するお問い合わせ、参加申込書の郵送または FAX は  
下記までお願い致します。

スポーツ総合センター

〒 362-0031 上尾市東町 3-1679

TEL 048-774-5551 FAX 048-774-5550



公益財団法人埼玉県体育協会キャッチフレーズ

まず参加 たのしくスポーツ みんなが主役 ♪