



平成31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	H31年										H32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
	13(土) 午後	4(土) 午後	1(土) 午後	6(土) 午後	3(土) 午後	7(土) 午後	12(土) 午後	9(土) 午後	14(土) 午後	11(土) 午後	8(土) 午後	14(土) 午後
	24(水) 夜間	15(水) 夜間	19(水) 夜間	24(水) 夜間	/	18(水) 夜間	23(水) 夜間	20(水) 夜間	25(水) 夜間	22(水) 夜間	19(水) 夜間	25(水) 夜間

< 講習時間 > 午後 14:00~16:00 / 夜間 19:00~21:00  
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。

- 【申込方法】 予約制：電話または窓口にて事前にお申込の上で当日、会場へお越し下さい。
- 【対象】 定員：30名（中学生を除く満15歳以上の方）  
※定員に達し次第、応募は締め切ります  
※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（スナップ写真も可）  
※とくに顔写真はお忘れにならないようお願い致します  
（お忘れの場合は当日、講習会後に発行する修了証をお渡し出来ません）
- 【会場】 スポーツ総合センター（上尾市東町3-1679）

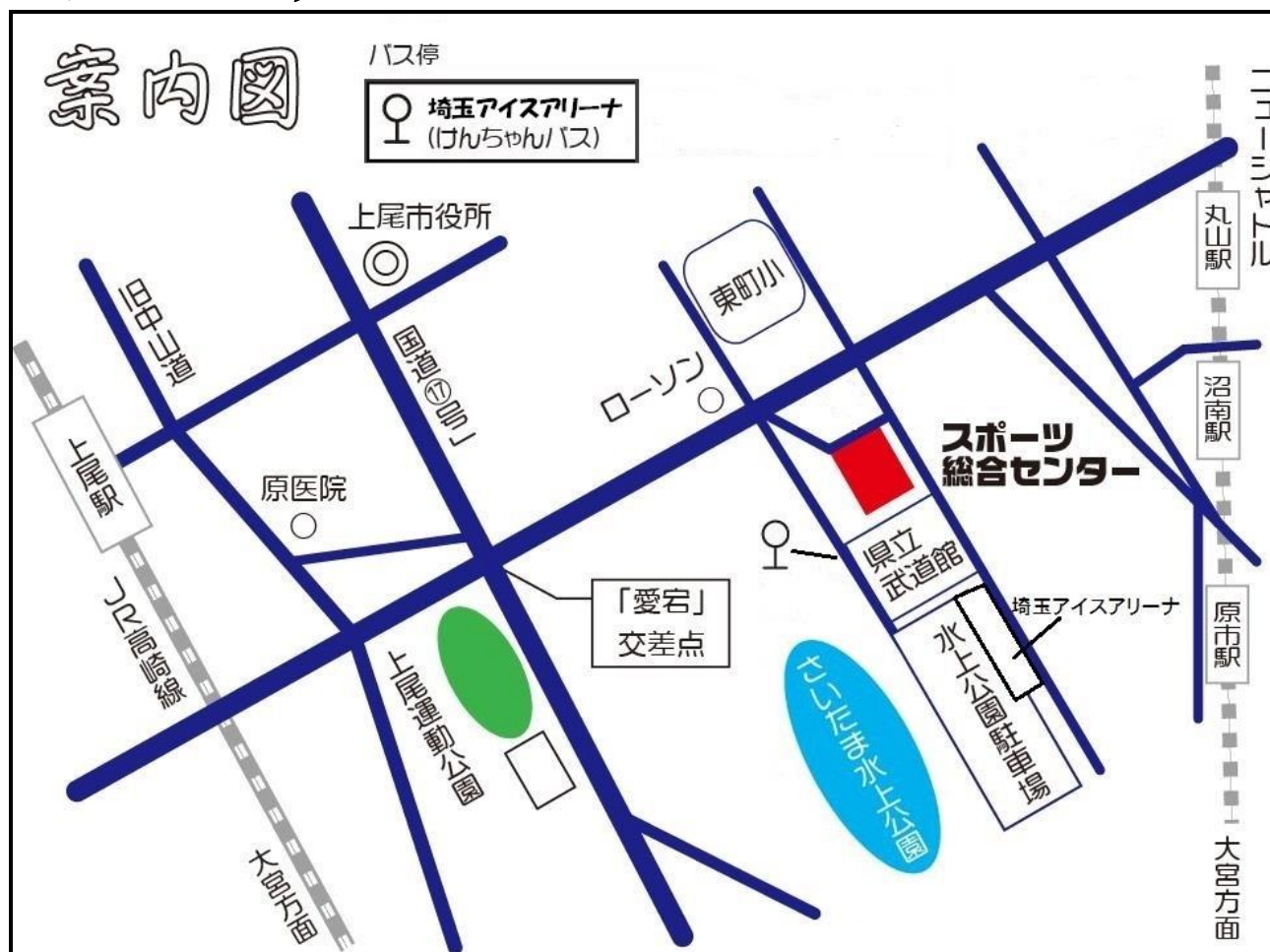
【アクセスマップは裏面をご覧ください。】

トレーニング場利用講習会に関するお問い合わせ、申込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



## 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たします。