

# 知名町民体育館トレーニング室

問 生涯学習課 (81-5151)



トレーニング室は、筋力・全身持久力・柔軟性を養うトレーニングマシンを備え、町民の健康、体力づくりの維持・増進とスポーツのための基礎体力づくりのサポートを目的としております。

管理人を配置しておりますが、ご自身で十分な安全の配慮をお願いします。



知名町を町外から応援いただいた皆さんからの『ふるさと納税』及び、国の地方創生先行型交付金を活用し、トレーニング室を再整備しました！

## ●整備の目的

- ・町民の生活満足度アップを図り、交流の場を創出する。
- ・本町で開催される『かごしま国体』パワーリフティング地元選手育成の一助とする。

●監修：新納幸喜氏（ストレングスコーチ・田皆字出身）



## ●ご利用方法

トレーニング室を初めて利用される方は、初回者講習の受講が必要です。講習を受ける際は、4日前の17時までに予約が必要となりますので、電話で予約を行ってください。

〈予約先〉 生涯学習課 電話(81)5151

〈初回者講習実施時間〉 毎週火曜日 18:00～

●初回者講習料 一般：200円

高校生：100円

●準備するもの ①運動できる服装・タオル

②室内シューズ

## ●実施内容

- ①利用登録手続き
- ②利用規約及びジムの利用ルール、開室日、休室日などの説明
- ③トレーニングマシン使用法説明
- ④トレーニング体験

●対象者 高校生以上

●利用料 一般：200円/人・回

高校生：100円/人・回

●利用時間 平日 18:00～21:30

日祝日 13:00～17:00

※初回者講習を受講された方は、上記時間帯で利用できます。

※トレーニング室の空き状況を町民体育館へ電話で確認することをおすすめします。

知名町民体育館 電話(93)5239

●休室日 毎週土曜日

4月1日～3日

ふるさと夏祭り・町民体育大会・

生涯学習フェスティバル開催日

12月28日～1月3日

3月31日

その他、一週間前までにお知らせする日