

申込み方法 (10~12ページの全コース共通)

3月3日(日) 7:00~ インターネットにて受付開始

各コース案内文中の二次元コードからお申し込みください(パソコンの場合は「多治見市スポーツ協会」で検索)。定員に余裕のある場合、翌日3/4(月) 9:00以降に電話でも受け付けます。



新生活が始まる季節…新しいことを始めませんか？

## 10代応援！笠原体育館トレーニング室がお得な春休み

新高1生  
限定

### 無料トレーニング室講習会

高校生からは、効果的な体作りに筋トレを導入する人が多いです。普段スポーツをしない人も、やってみると楽しく感じるかもしれません。入学前の3日間だけの限定講習ですので、お早めにお申し込みください。

【日にち】 4/2(火)、4/3(水)、4/4(木)

【時間】 ① 9:00~10:00  
② 11:00~12:00

【場所】 笠原体育館トレーニング室

【対象】 2024年4月2日時点で15歳の人

【定員】 各回とも 4人

【参加費】 無料

【持ち物】 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物



16~19歳  
限定

### トレーニング室1回無料券プレゼント

トレーニング室の利用1回につき、無料券1枚をプレゼント♪先着サービスですので、お早めにお越しください。

【期間】 3/25(月)~3/31(日)

【内容】 有料利用1回につき無料券1枚を進呈(先着50人)

※有効期限 4/15

【対象】 笠原体育館トレーニング室を利用する16~19歳  
※年齢を証明するものを提示してください。



### トレーニング室特別講習会

【日にち】 3/27(水)、3/29(金)

【時間】 11:00~12:00 13:30~14:30

【場所】 笠原体育館トレーニング室

【対象】 2024年4月2日時点で16~19歳の人

【定員】 各回とも 4人

【参加費】 500円

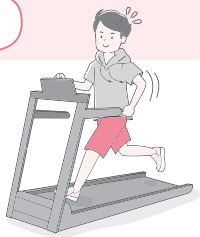
【持ち物】 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物

【特典】 トレーニング室1回無料券プレゼント  
※有効期限 4/15



まずはこれをやってみよう！

トレーニング室にはマシンが多数ありますが、まずは「ウォーキングマシン(トレッドミル)」をやってみよう。体力のある人は傾斜をつけたり、速度を上げたり、ジョギングしたりできます。



## 毎月恒例★予約不要で気軽に楽しめる

### 鉄棒・跳び箱の日

鉄棒・跳び箱の練習が自由にできます。

16:00~17:00は先生のアドバイスもあります。

【日時】 3/18、4/15、5/20 毎月第3月曜日  
15:00~18:00

【場所】 笠原体育館第3競技場

【対象】 小学6年生以下  
(3年生以下は保護者同伴)

【参加費】 50円/1時間  
(大人の付添いは無料)

※基本的に職員は常駐しません。



申込  
不要

### 卓球の日

卓球台を自由に使えます。

友だちや親子と一緒に卓球を楽しみましょう。

【日時】 3/16、4/20、5/18 毎月第3土曜日  
① 13:00~15:00 ② 15:00~17:00

【場所】 笠原体育館第3競技場

【対象】 ①小学生以下の親子、及び先生のアドバイスを希望する人  
②どなたでも

【参加費】 110円/1時間  
(高校生以下は50円)



申込  
不要

問合せ  
申込先

笠原体育館

TEL 43-6285 FAX 43-6286

多治見市笠原町2072-5 (9:00~21:00)



Instagram

@tajimi\_sports



Facebook

TAJIMI.A.S.A



X

@tajimi\_sports