

仙台中田温水プールトレーニング初回講習のご案内

※ご利用の際は、必ず初回講習の受講が必要です。

所在地 仙台市太白区中田町字二軒橋 14-30

TEL : 022-306-5971

トレーニング室利用料金 一般 240円 中学生 120円

| 利用時間 | 開始時間 | 終了時間 |
|------|-------|-------|
| 月～金 | 10:00 | 22:00 |
| 土・日 | 10:00 | 20:00 |

休館日(保守点検) 毎月1回

| H30年度 | 4月18日 | 5月16日 | 6月20日 | 7月18日 | 8月29日 | 9月19日 |
|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| | 10月17日 | 11月21日 | 12月19日 | 1月16日 | 2月20日 | 3月20日 |

※年末年始休業日 12月28日～1月4日

※休館日の変更・追加の場合もございます。その際は掲示板にてご連絡いたします。

初回講習

講習内容 施設利用案内・マシン、器具の使用方法・

初級トレーニング方法・受講証配布、身分証明書の確認

受講料 一般 240円 中学生 120円

| 4月 | | | |
|-----|----|-------|-----------------------|
| 日程 | 曜日 | 開始時間 | 全8回 |
| 4日 | 水曜 | 13:00 | 所要時間は 45分 程度です。 |
| 11日 | | | |
| 25日 | | | |
| 1日 | 日曜 | 14:00 | |
| 8日 | | | |
| 15日 | | | |
| 22日 | | | |
| 29日 | | | |

| 5月 | | | |
|-----|----|-------|-----------------------|
| 日程 | 曜日 | 開始時間 | 全8回 |
| 2日 | 水曜 | 13:00 | 所要時間は 45分 程度です。 |
| 9日 | | | |
| 23日 | | | |
| 30日 | | | |
| 6日 | 日曜 | 14:00 | |
| 13日 | | | |
| 20日 | | | |
| 27日 | | | |

※所要時間は参加人数によって変わる場合がございます。

予めご了承ください。

【ご利用上の注意点】

- ① トレーニング室では、トレーニングウェア（動きやすい服装）を着用し、必ず室内専用シューズとタオル・水分補給できるものをご持参ください。
- ② トレーニング室内での公序良俗に反する行為はお断りいたします。
- ③ トレーニング機器は丁寧に请使用ください。
- ④ 怪我・破損等の恐れがありますので、腕時計等の貴金属は身に着けないようお願いいたします。貴重品は1F更衣室をご利用ください。
- ⑤ 初回講習受講後、トレーニング室をご利用の際は受講証と利用券を1F受付に提出してください。

【その他諸注意】

※定員は各12名です。前日までにご予約ください。（電話予約可）キャンセルは必ず連絡ください。

無連絡欠席時は次回講習の予約はお受けできかねます。

※講習開始の10分前までにトレーニング室に集合ください。開始から10分を経過しての参加はご遠慮ください。

※体調が優れない時には、決して無理をしないようにしましょう。