

# 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

6月			
日程	曜日	開始時間	全7回
6日	水曜	13:00	所要時間は 45分程度 です。
13日			
27日			
3日	日曜	14:00	
10日			
17日			
24日			

7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			

※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ません。

※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。