

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。

トレーニング室利用料金 一般 240円 中学生 120円

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

休館日(保守点検) 毎月1回

H29年度	4月19日	5月17日	6月21日	7月19日	8月30日	9月20日	10月2～6日
	10月18日	11月22日	12月20日	1月17日	2月21日	3月28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
受講料 一般 240円 中学生 120円

4月			
日程	曜日	開始時間	全5回
12日	水曜	13:00	所要時間は 60分 程度です。
26日			
16日	日曜	14:00	
23日			
30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。

5月			
日程	曜日	開始時間	全7回
10日	水曜	13:00	所要時間は 60分 程度です。
17日			
31日			
7日	日曜	14:00	
14日			
21日			
28日			

【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（動きやすい恰好）を着用し、必ず室内専用シューズとタオルをご持参ください。
- 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、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ロッカーをご利用ください。
- ⑤ 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。