

4月トレーニング指導のご案内

初回講習は
予約制です!

トレーニングに関する指導を希望される方は、お気軽にお声がけください!!

指導時間帯

* 予定は変更となる場合がありますので、お問合せ下さい。

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4	5
指導時間			10:30-15:30	9:00-14:00	9:00-13:00	11:00-14:00	12:00-18:00 18:00-20:00
日	6	7	8	9	10	11	12
指導時間	12:00-18:00	初回講習18:30 18:30-20:30	初回講習14:00 13:00-18:00	初回講習10:00 9:00-14:00	初回講習10:00 9:00-13:00	初回講習14:00 11:00-14:00 15:30-17:30	初回講習 10:00 14:00-18:30 9:00-18:00 18:00-20:00
日	13	14	15	16	17	18	19
指導時間	初回講習14:00 12:00-18:00	初回講習18:30 13:00-17:00	初回講習10:00 9:00-13:00	ご迷惑をおかけしております。			
日	20	21	22	23	24	25	26
指導時間	只今、調整中です。						
日							
指導時間							

黒字はスタッフのいる時間です。

初回講習設定日:時刻は赤文字

初めてご利用になる際は、個人登録を行った上、初回講習を受講していただきます。

- 個人登録...登録に必要な「住所確認ができる運転免許証など」をご用意ください。
- 初回講習...トレーニングスタッフによる初回講習(30~50分程度)の受講が必要となります。

※ 初回講習は予約制となっています。

あらかじめ、ホームページにて受講時刻を予約してから、ご来館ください。

なお、予約時間15分前に、トレーニングウェアに着替えた状態で窓口に来ていただかないと、講習は受けられませんので、時間厳守をお願いします。

注1)他のトレーニングジムのご利用経験がある方も、初回講習は必要となります。

既にご登録済みの方でも、平成22年4月以降ご利用のない方は、受講いただく必要があります。

注2)障がいをお持ちの方は、予約時に障がいのある旨をお伝えいただくようお願いいたします。

トレーニング室利用上のお願い

○ ご利用制限

- ・トレーニング室は、中学生以上の方がご利用できます。
- ただし、中学生はトレーニングスタッフのいる時間帯または保護者同伴時のみ利用可能です。

○ その他

- ・ご利用可能時間は1回2時間です。延長される場合は再度チケットをご購入ください。
- ・「室内用運動靴」「トレーニングウェア」「汗拭き用タオル」をご用意ください。
- ・着替えは「更衣室」で行い、必要以外の荷物は施設内に持ち込まないでください。

大宮体育館管理事務所

TEL 048-685-2121

4月トレーニング指導のご案内

初回講習は
予約制です!

トレーニングに関する指導を希望される方は、お気軽にお声がけください!!

指導時間帯

* 予定は変更となる場合がありますので、お問合せ下さい。

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4	5
指導時間			10:30-15:30	9:00-14:00	9:00-13:00	11:00-14:00	12:00-18:00 18:00-20:00
日	6	7	8	9	10	11	12
指導時間	12:00-18:00	初回講習18:30 18:30-20:30	初回講習14:00 13:00-18:00	初回講習10:00 9:00-14:00	初回講習10:00 9:00-13:00	初回講習14:00 11:00-14:00 15:30-17:30	初回講習 10:00 14:00-18:30 9:00-18:00 18:00-20:00
日	13	14	15	16	17	18	19
指導時間	初回講習14:00 12:00-18:00	初回講習18:30 13:00-17:00	初回講習10:00 9:00-13:00	ご迷惑をおかけしております。			
日	20	21	22	23	24	25	26
指導時間	只今、調整中です。						
日							
指導時間							

黒字はスタッフのいる時間です。

初回講習設定日:時刻は赤文字

初めてご利用になる際は、個人登録を行った上、初回講習を受講していただきます。

- 個人登録...登録に必要な「住所確認ができる運転免許証など」をご用意ください。
- 初回講習...トレーニングスタッフによる初回講習(30~50分程度)の受講が必要となります。

※ 初回講習は予約制となっています。

あらかじめ、ホームページにて受講時刻を予約してから、ご来館ください。

なお、予約時間15分前に、トレーニングウェアに着替えた状態で窓口に来ていただかないと、講習は受けられませんので、時間厳守をお願いします。

注1)他のトレーニングジムのご利用経験がある方も、初回講習は必要となります。

既にご登録済みの方でも、平成22年4月以降ご利用のない方は、受講いただく必要があります。

注2)障がいをお持ちの方は、予約時に障がいのある旨をお伝えいただくようお願いいたします。

トレーニング室利用上のお願い

○ ご利用制限

- ・トレーニング室は、中学生以上の方がご利用できます。
- ただし、中学生はトレーニングスタッフのいる時間帯または保護者同伴時のみ利用可能です。

○ その他

- ・ご利用可能時間は1回2時間です。延長される場合は再度チケットをご購入ください。
- ・「室内用運動靴」「トレーニングウェア」「汗拭き用タオル」をご用意ください。
- ・着替えは「更衣室」で行い、必要以外の荷物は施設内に持ち込まないでください。

大宮体育館管理事務所

TEL 048-685-2121