

# 5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	27	28	5/1「さいたま市民の日」 利用料 無料		1	2	3	
指導時間					9:00-13:00 13:00-18:00	初回講習 11:30-13:30 11:00-14:30	初回講習 10:00-11:30 14:00-15:30 +18:30 9:00-18:00 18:00-20:00	
日	4	5	6	7	8	9	10	
指導時間	初回講習 10:00-14:00 +15:30-16:30 9:00-12:00 13:00-18:00	初回講習 10:00-11:30 9:00-13:00	初回講習 10:00-11:30 +12:30 9:00-13:00	初回講習 10:00-11:30 +12:30 9:00-14:00	初回講習 10:00-11:30 14:00-15:30 +18:30 9:00-13:00 13:00-18:00 18:30-20:30	初回講習 11:30-12:30 11:00-14:00	初回講習 10:00-11:30 +14:00-15:30 +18:30 9:00-18:00 18:00-20:00	
日	11	12	13	14	15	16	17	
指導時間	初回講習 10:00-11:30 14:00 10:00-15:00	13:00-17:00	初回講習 11:30-12:30 +14:30-18:30 11:00-16:00 18:30-20:30	初回講習 10:00-11:30 +12:30 9:00-14:00	初回講習 10:00-11:30 18:30 9:00-13:00 18:30-20:30			
日	18	19	20	21	22	23	24	
指導時間								
日	25	只今、調整中です。						31
指導時間								

黒字はスタッフのいる時間帯です。

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