

8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るので、お問合せ下さい。

曜日	日	月	火	水	木	金	土						
日	27	28	29	30	31	1	2						
指導時間						初回講習 11:30 11:00-14:00	初回講習 9:30-12:30 +18:30 9:00-18:00 18:00-20:00						
日	3	4	5	6	7	8	9						
指導時間	初回講習 11:30 11:00-16:00	初回講習 13:30 13:30-17:30	初回講習 18:30 18:30-20:30	初回講習 11:30 9:00-14:00	初回講習 11:00-13:30 +18:30 9:00-13:00 13:00-18:00 18:30-20:30	初回講習 11:30 11:00-14:00	初回講習 9:30-12:30 +18:30 9:00-18:00 18:00-20:00						
日	10	11	12	13	14	15	16						
指導時間	初回講習 12:30 12:00-17:00	初回講習 10:00 9:30-13:30	初回講習 11:30 11:00-16:00	初回講習 11:30 9:00-14:00	初回講習 10:30 10:00-15:00	初回講習 11:30 9:00-14:00	← 只 今、						
日	17	18	19	20	21	22	23						
指導時間	← 調整中です。 →												
日								24	25	26	27	28	29
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。