

# 11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
指導時間				9:30-15:00 倉島	10:00-14:00 河野 14:00-18:00 山形	9:30-13:00 倉島	12:00-18:00 山形
日	5	6	7	8	9	10	11
指導時間	11:00-17:00 山形	10:00-17:00 山口	10:00-15:00 河野	9:30-15:00 倉島	10:00-14:00 河野 14:00-18:00 山形	11:00-14:00 倉島 14:00-17:00 山口	12:00-18:00 山形
日	12	13	14	15	16	17	18
指導時間	11:00-17:00 山形	10:00-17:00 山口	10:00-15:00 河野	9:30-15:00 倉島	12:00-18:00 山形	11:00-14:00 倉島 14:00-17:00 山口	12:00-18:00 山形
日	19	20	21	22	23	24	25
指導時間	11:00-17:00 山形	10:00-17:00 山口	10:00-15:00 河野	9:30-15:00 倉島	10:00-14:00 河野 14:00-18:00 山形	11:00-14:00 倉島 14:00-17:00 山口	12:00-18:00 山形
日	26	27	28	29	30		
指導時間	11:00-17:00 山形	10:00-17:00 山口	10:00-15:00 河野	9:30-15:00 倉島	10:00-14:00 河野 14:00-18:00 山形		

【下段は、指導担当者名】

## 初めてご利用になる場合

初回講習12:00~ 各2名

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(1時間程度)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、お電話で**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、時間厳守でお願いします。

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