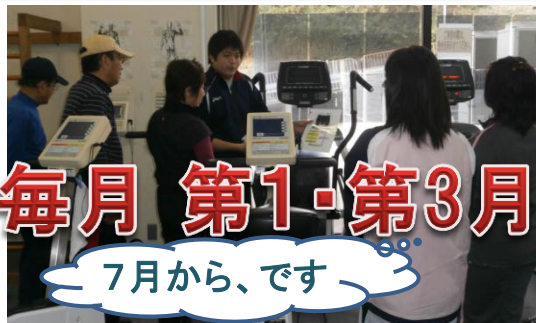


■ “初心者講習会”、予約制です!! 講習会の時間中でも、通常利用できます!!



トレーニング室の運動機器の使い方を学びます。
これからトレーニングを始めたいという方に最適!

対象：初心者（性別・年齢を問いません）

毎月 第1・第3月曜日と第1・第3木曜日

7月から、です

午後2時から30分程度

講習会に限り無料! 事前に予約が必要です!!

参加者の増加や受講生の集中による一般利用の方へのご不便を
解消するため、予約制により“初心者講習会”を開催しています。



予約方法 参加希望日の1か月前から1週間前までに電話で予約
定員 5名（先着順）

説明する機器 エアロバイク、ランニングマシンや初心者・女性向けトレーニング器具等
持ち物・服装 運動靴(上履き用):講習中、ご自身で機器を操作いたします。

運動しやすい服装と運動靴をご持参ください。“スリッパなどの場合は 見学”になります。

※トレーニングマシンは、運動靴でなければご利用できません。

予約した日の開催時間5分前までに体育館にお越しください。

⇒ 来館されましたら必ず窓口にお越しください。

※講習後にトレーニング室ご利用の場合は別途料金が必要です。市民210円/2時間 市外は倍

トレーニング室は、初心者講習会を受講しなくても、ご利用いただけます。

■ “男性優先時間” と “女性優先時間 ” 譲り合ってのご利用に、ご理解とご協力をお願いします。

男性優先時間

毎週水曜日 午後1時～午後3時
毎週土曜日 午後3時～午後5時

女性優先時間

毎週水曜日 午前11時～午後1時
毎週土曜日 午後1時～午後3時

優先時間は男女ともご利用いただけますが、男性、女性それぞれが譲り合いながらご利用くださいますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

トレーニング室は、男性、女性ともご利用される方が増えています。
混雑時には、トレーニング機器・器具を、譲り合いながらご利用くださるようお願いいたします。

ご利用は、プリペイド方式の個人利用カードが便利です。

