

### 3月 登録講習会・体力測定日程表

日 付		開館 9時から 閉館 21時20分まで	
1	金		16 土
2	土	登録講習会 (11:00 14:00 16:00)	17 日 登録講習会 (11:00 14:00 16:00)
3	日		18 月
4	月	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)	19 火
5	火		20 水 登録講習会 (11:00 14:00 16:00)
6	水		21 木
7	木	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)	22 金 登録講習会 (13:30 17:00 19:30)
8	金		23 土
9	土	登録講習会 (11:00 14:00 16:00)	24 日
10	日		25 月
11	月	休館日	
12	火		26 火 登録講習会 (13:30 17:00 19:30)
13	水		27 水
14	木		28 木
15	金	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)	29 金
			30 土
			31 日 登録講習会 (11:00 14:00 16:00)

◎トレーニングルームを利用する際は初めに登録講習会(30分)を受講し、会員登録をしてください

トレーニングルームにて予約を受付けています。電話予約も可能です。

定員 4名/回、時間 最短30分 持参するもの トレーニングウェア・室内シューズ・タオル

※一度会員登録していただければ、一生涯有効です。二度受ける必要はありません。

※登録講習会実施日でも会員利用はできます。

◎最大酸素摂取量、長座位体前屈、握力、垂直飛び、背筋力いつでも測定できます。

※会員登録されている方のみ測定できます。

※詳しい内容は、トレーニングルームトレーナーまでお声掛けください。

◎トレーニングを実施するにあたり、事前に医師による健康診断を受診するようお勧めします。

※トレーニングルーム内での運動は、自己責任で行ってください。決して無理をしないでください。

◎その他、トレーニングルーム内ではトレーナーの指示に従ってください。

<問い合わせ・申込み> 小千谷市総合体育館 TEL0258-83-0077