

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

◎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