

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

◎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