

1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	木		16	金
2	金		17	土
3	土	年末年始休館日	18	日
4	日		19	月
5	月		20	火
6	火	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)	21	水
7	水		22	木
8	木	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)	23	金
9	金		24	土
10	土		25	日
11	日	登録講習会 (11:00 14:00 16:00)	26	月
12	月		27	火
13	火	休館日	28	水
14	水		29	木
15	木		30	金
			31	土
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始めて登録講習会(30分)を受講し、会員登録をして下さい。

トレーニングルームにて予約を受付けております。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

※一度会員登録して頂ければ、一生涯有効となります。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出来ます。

◎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出来ます。

※会員登録されている方のみとさせて頂きます。

※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下さい。

◎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の運動は、自己責任になります。決して無理をなさずに。

◎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下さい。

＜問い合わせ・申し込み＞ 小千谷市総合体育館 TEL0258-83-0077