

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

◎トレーニングルームを利用する際は始めに登録講習会(20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20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・体力測定実施日でも会員利用は出来ます。

◎体力測定は予約制となっております。 4回／月

トレーニングルームで受付けております。 定員 3名／回

◎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。決して無理をなさらずに。

◎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