

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

※会員登録されている方のみとさせていただきます。

※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