トレーニングルームをご利用のみなさまへ

小千谷市総合体育館

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

◎トレーニングルームを利用する際は初めに登録講習会（20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20分 持参するもの:トレーニングウエア・室内シューズ・タオル・利用代金

※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