

## 6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	月	16	火	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)
2	火	17	水	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)
3	水	18	木	
4	木	19	金	
5	金	20	土	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)
6	土	21	日	登録講習会 (11:00 14:00 16:00)
7	日	22	月	登録講習会 (11:00 14:00 16:00)
8	月	23	火	休館日
9	火	24	水	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)
10	水	25	木	
11	木	26	金	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)
12	金	27	土	登録講習会 (11:00 14:00 16:00)
13	土	28	日	登録講習会 (11:00 14:00 16:00)
14	日	29	月	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)
15	月	30	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(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:トレーニングウェア・室内シューズ・タオル・利用料金

※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。

※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