

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

◎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