

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

◎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