

# トレーニングルーム 初回講習会について

トレーニングルームは**完全登録制**となっております。

初回講習会にて登録カードを発行しておりますので、初めてご利用の方は必ず初回講習会にご参加ください。

初回講習会 開催日程		
講習開始時間	受付時間	備考
10:45	10:30~10:45	
12:45	12:30~12:45	
14:45	14:30~14:45	
17:45	17:30~17:45	17:00閉館日は開催していません。
19:45	19:30~19:45	17:00閉館日は開催していません。

区分		一般	高校・大学生
市内 (在学・在勤)	1時間	210円	120円
	2時間	410円	240円
市外	1時間	310円	180円
	2時間	620円	360円

## ●参加方法●

- ・各回 45 分までに体育館窓口にお声かけください。
- ・**45分を過ぎますと受付できません**のでご注意ください。

## ●持ち物●

- ・運動のできる服装 ・室内履き ・住所記載の身分証明書（学生証） ・飲み物 ・タオル

## ●注意事項●

- ・講習会のみ（登録だけ）の参加はご遠慮ください。
- ・1時間または2時間の使用券をご購入いただき、利用時間の中で20~30分程度スタッフから案内やレクチャーを行ないます。その後、自由にトレーニングルームをご利用いただけます。トレーニングマシンを使用したことのない方は2時間券を推奨しております。