バルドラール浦安アリーナ

トレーニングルーム利用講習会 11月・12月予定表

トレーニングルームを利用するにあたり、事前に講習会を受ける必要があります。 講習会は予約制(定員各回6名)となっておりますので、希望する方はお早めにご予約ください

講習会は予		6名) となって				
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						11月15日
						14:00~
16	17	18	19	20	21	22
15:00~	19:00~	14:00~	休館日	11:00~託	10:00~	15:00~
15.00/	19.00/ 3	14.00, 9			10.00, 3	13.00/3
23	24	25	26	27	28	29
15:00~	11:00~	15:00~	19:00~	11:00~託	15:00~	15:00~
30	12月1日	2	3	4	5	6
	12/310	_		-	J	
11:00~	14:00~	11:00~託	休館日	15:00~	19:00~	11:00~託
7	0		10	4.4	10	10
7	8	9	10	11	12	13
15:00~	10:00~	14:00~	15:00~	19:00~	10:00~	15:00~
15:00~ 14	10:00~ 15	14:00~ 16	15:00~	19:00~ 18	10:00~ 19	15:00~ 20
15:00~	10:00~	14:00~	15:00~	19:00~	10:00~	15:00~
15:00~ 14	10:00~ 15	14:00~ 16	15:00~	19:00~ 18 11:00~託	10:00~ 19	15:00~ 20
15:00~ 14 11:00~託 21	10:00~ 15 19:00~	14:00~ 16 15:00~	15:00~ 17 休館日 24	19:00~ 18 11:00~託 25	10:00~ 19 15:00~ 26	15:00~ 20 14:00~
15:00~ 14 11:00~託	10:00~ 15 19:00~	14:00~ 16 15:00~	15:00~ 17 休館日	19:00~ 18 11:00~託	10:00~ 19 15:00~	15:00~ 20 14:00~
15:00~ 14 11:00~託 21	10:00~ 15 19:00~	14:00~ 16 15:00~	15:00~ 17 休館日 24	19:00~ 18 11:00~託 25	10:00~ 19 15:00~ 26	15:00~ 20 14:00~
15:00~ 14 11:00~託 21 15:00~	10:00~ 15 19:00~ 22 10:00~ 29	14:00~ 16 15:00~ 23 11:00~託	15:00~ 17 休館日 24 19:00~ 31	19:00~ 18 11:00~託 25	10:00~ 19 15:00~ 26	15:00~ 20 14:00~
15:00~ 14 11:00~託 21 15:00~	10:00~ 15 19:00~ 22 10:00~	14:00~ 16 15:00~ 23 11:00~託	15:00~ 17 休館日 24 19:00~	19:00~ 18 11:00~託 25	10:00~ 19 15:00~ 26	15:00~ 20 14:00~

表中「託」について・・・講習会受講時に託児の利用ができます。予約時に合わせてお申し込みください。(定員有) 対象年齢:満1歳以上未就学児

講習会の内容及び申込みについて

①内 容 利用方法の説明・形態測定・マシンの取扱い説明 等 (約60分)

②対象・定員 高校生相当以上の方、先着6名

③持ち物 トレーニングウエア・屋内用シューズ・浦安市体育施設使用者登録証

④参加費 230円 (高校生・65歳以上・障がいをお持ちの方 110円)

⑤申込み 電話及び体育館窓口にて受付いたします。

≪12月分のご予約は『11月18日(火) 午前9時』より受付開始≫

☆講習会では体脂肪率の測定を行います。素足での測定となりますので、ストッキングの着用はご遠慮ください。

☆講習会前は、適度に食事をとり体調を整えてご参加下さい。なお、酒気帯びの方の受講はお断りさせていただきます。

☆妊娠中の方はご相談ください。

講習会予定表は当体育館ホームページでもご確認いただけます。 https://www.urayasu-zaidan.or.jp/taiikukan/