

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。

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 15:00～	17 19:00～	18 14:00～	19 休館日	20 11:00～託	21 10:00～	22 15:00～
23 15:00～	24 11:00～	25 15:00～	26 19:00～	27 11:00～託	28 15:00～	29 15:00～
30 11:00～	12月1日 14:00～	2 11:00～託	3 休館日	4 15:00～	5 19:00～	6 11:00～託
7 15:00～	8 10:00～	9 14:00～	10 15:00～	11 19:00～	12 10:00～	13 15:00～
14 11:00～託	15 19:00～	16 15:00～	17 休館日	18 11:00～託	19 15:00～	20 14:00～
21 15:00～	22 10:00～	23 11:00～託	24 19:00～	25 14:00～	26 11:00～	27 15:00～
28 15:00～	29 年末年始	30 年末年始	31 年末年始			

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 トレーニングウェア・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ください。 <https://www.urayasu-zaidan.or.jp/taiikukan/>