

トレーニングルーム利用講習会 12月・1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
	12月15日	16	17	18	19	20
	19:00～	15:00～	休館日	11:00～託	15:00～	14:00～
21	22	23	24	25	26	27
15:00～	10:00～	11:00～託	19:00～	14:00～	11:00～	15:00～
28	29	30	30	1月1日	2	3
15:00～	年末年始	年末年始	年末年始	年末年始	年末年始	年末年始
4	5	6	7	8	9	10
年末年始	開催なし	開催なし	休館日	開催なし	開催なし	開催なし
11	12	13	14	15	16	17
開催なし	開催なし	15:00～	14:00～	19:00～	14:00～	15:00～
18	19	20	21	22	23	24
11:00～託	19:00～	15:00～	休館日	11:00～託	10:00～	14:00～
25	26	27	28	29	30	31
15:00～	10:00～	14:00～	19:00～	15:00～	11:00～	15:00～

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（12月受講）
身分証（1月受講） ※1月からのシステム交換により、持ち物が変更になる場合があります
- 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。

《1月分のご予約は『12月18日(木) 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。