

トレーニングルーム利用講習会 8月・9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
						8月15日 14:00～
16 15:00～	17 19:00～	18 14:00～	19 休館日	20 11:00～託	21 14:00～	22 15:00～
23 11:00～託	24 15:00～	25 11:00～託	26 10:00～	27 15:00～	28 19:00～	29 11:00～
30 15:00～	31 11:00～	9月1日 11:00～託	2 休館日	3 19:00～	4 10:00～	5 15:00～
6 11:00～	7 14:00～	8 11:00～託	9 14:00～	10 15:00～	11 19:00～	12 14:00～
13 15:00～	14 19:00～	15 14:00～	16 休館日	17 11:00～託	18 15:00～	19 11:00～
20 14:00～	21 15:00～	22 19:00～	23 10:00～	24 14:00～	25 11:00～	26 14:00～
27 15:00～	28 15:00～	29 11:00～託	30 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 トレーニングウェア・屋内用シューズ・身分証
- 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。

《9月分のご予約は『8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/>

1歳6ヶ月以上 1歳未満

(託2)・・・満