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。

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	16	17	18	19	20	21
11:00～託	19:00～	14:00～	休館日	11:00～託	10:00～	15:00～
22	23	24	25	26	27	28
14:00～	11:00～	15:00～	10:00～	19:00～	15:00～	14:00～
29	30	12月1日	2	3	4	5
11:00～	15:00～	11:00～託	休館日	19:00～	11:00～	14:00～
6	7	8	9	10	11	12
15:00～	10:00～	14:00～	15:00～	11:00～託	19:00～	11:00～託
13	14	15	16	17	18	19
14:00～	15:00～	19:00～	休館日	11:00～託	14:00～	15:00～
20	21	22	23	24	25	26
11:00～	19:00～	11:00～託	14:00～	15:00～	10:00～	14:00～
27	28	29	30	31		
15:00～	10:00～	年末年始	年末年始	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	トレーニングウエア・屋内用シューズ・身分証
④参加費**【現金のみ】**	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19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ください。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/

バルドラール浦安アリーナ TEL 047(355)1110　FAX 047(355)3800