

<対象> ★16歳以上の方

<場所> ★総合体育館2階 トレーニングルーム

<定員> ★先着各日6～8名 ※開催日により異なる
(各日6～8回・各回1名)

<時間> ★20分間/回 ※開催時間内の毎時間0分と30分から開催

<費用> ★200円 (高校生の方、65歳以上の方、障がい者の方 100円)

<申込方法>

1. 当月分の予約受付は、毎月1日(休館日の場合は翌日)午前9時から開催時間の1時間前まで、電話または体育館窓口にて先着順で受け付けます。お一人様同月内に2回まで予約可能です。(同日1回まで)
※予約受付終了後、空きがある場合は開催時間の10分前まで総合体育館窓口で申し込みが可能です。
(同日に2回目の相談を希望される方も可能です)

<利用当日の流れ>

1. 総合体育館1階窓口にて参加費のお支払い
2. 相談開始5分前までに総合体育館2階トレーニングルームへ入室 (スタッフにお声掛けください)

<注意事項>

1. 事前にキャンセルされる場合は窓口かお電話にてご連絡ください。当日、予約時間を10分経過しても受付にお越しただけない場合は自動キャンセルとなります。
2. 相談途中でも、お時間になりましたら終了となりますのでご了承ください。
(相談後10分間は次の方への入れ替えと消毒時間としています)
3. 受付時間によっては、相談時間が短くなる場合がございます予めご了承ください。
4. マスクの着用は個人の判断に委ねることを基本とします。講師はマスク着用での相談となります。