

初回講習会スケジュール&注意事項

メタックス体育館はだの
トレーニングルーム

講習会各曜日の開始時間

| | 朝 | 昼 | 夜 |
|---|--------|------------------|--------|
| 月 | 10:00～ | 14:00～ | |
| 火 | | 12:00～ | 19:30～ |
| 水 | | 13:00～ | 19:00～ |
| 木 | 10:00～ | 14:00～ | 19:00～ |
| 金 | 10:00～ | 14:00～ | 19:00～ |
| 土 | | 15:00～ | 19:00～ |
| 日 | | 13:00～ 15:00～ | |

※各曜日時間が異なります。お間違えの無いようよくご覧ください。

注意事項（必ずお読みください）

- ①事前予約はありません。各講習会開始時間までにトレーニングルームにお越しください。
ご記入いただく用紙がございます。なるべく5分前にお越しください。
- ②開始時間に遅れますと受講できない場合がございます。
- ③トレーニングルーム券¥400(税込)を1F券売機にてご購入ください。
※70歳以上の方、障がい者手帳をお持ちの方は無料です。
初回年齢確認が出来るものがない場合、障がい者手帳をお忘れの場合は400円がかかります。
- ④運動できる服装・室内専用シューズをお持ちください。お忘れの場合、受講できません。
- ⑤講習会は15分程度で終了します。その後、開始時間から2時間後まで通常利用ができます。
- ⑥義務教育を修了した方が対象となります。（中学卒業後の4/1～ご利用いただけます。）

持ち物

- ・運動できる服装・室内専用シューズ
- ※ジーンズやスカート、作業ズボン、スラックス、外履きではご利用いただけません。
- ・汗拭き用タオル、飲み物(ふたが閉まるものをお持ちください。)