

# 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

## 「事前予約不要」

・健康づくりをはじめましょう！ 初心者にはていねいにサポートいたします！

- ・秦野市在住の方でなくても、どなたでのご利用いただけます
- ・トレーニングウェアと室内シューズだけではじめる事ができます
- ・都度払いで無駄がありません（1回400円 70才以上無料）
- ・運動経験を問わず初められます



|   |  |     |               |                              |               |
|---|--|-----|---------------|------------------------------|---------------|
| 月 |  | 講習会 | フリー<br>トレーニング | ※講習会開始10分前にはトレーニング室までお越しください |               |
|   |  |     | 14:00~16:00   |                              |               |
| 火 |  | 講習会 | フリー<br>トレーニング |                              | 講習会           |
|   |  |     | 14:00~16:00   |                              | 19:00~21:00   |
| 水 |  | 講習会 | フリー<br>トレーニング |                              | 講習会           |
|   |  |     | 14:00~16:00   |                              | 19:00~21:00   |
| 木 |  | 講習会 | フリー<br>トレーニング |                              | 講習会           |
|   |  |     | 14:00~16:00   |                              | 19:00~21:00   |
| 金 |  | 講習会 | フリー<br>トレーニング |                              | 講習会           |
|   |  |     | 14:00~16:00   |                              | 19:00~21:00   |
| 土 |  | 講習会 | フリー<br>トレーニング |                              | 講習会           |
|   |  |     | 14:00~16:00   |                              | 19:00~21:00   |
| 日 |  | 講習会 | フリー<br>トレーニング | 講習会                          | フリー<br>トレーニング |
|   |  |     | 13:00~15:00   |                              | 15:00~17:00   |

注意事項（必ずお読みください）

- ①事前予約はありません。各初回講習時間までにトレーニングルームにお集まりください
- ②時間に遅れますと受講できない場合がございます。
- ③運動着・室内シューズをお忘れの場合は受講できません。（ジーパン 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）
- ④利用料400円（税込）のチケットを券売機にてご購入ください。 ※70歳以上の方、障がい者手帳お持ちの方は無料
- ⑤初回講習会は開始0分～30分までは講習会、30分～はフリートレーニングです（合計時間は2時間まで）
- ⑥初回講習会は義務教育課程が修了した方が対象となります。