

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

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	講習会 10:00~12:00	自己 トレーニング			講習会 14:00~16:00	自己 トレーニング						
火			講習会 12:00~14:00	自己 トレーニング						講習会 19:30~21:30	自己 トレーニング	
水				講習会 13:00~15:00	自己 トレーニング					講習会 19:00~21:00	自己 トレーニング	
木	講習会 10:00~12:00	自己 トレーニング			講習会 14:00~16:00	自己 トレーニング				講習会 19:00~21:00	自己 トレーニング	
金	講習会 10:00~12:00	自己 トレーニング			講習会 14:00~16:00	自己 トレーニング				講習会 19:00~21:00	自己 トレーニング	
土					講習会 15:00~17:00	自己 トレーニング				講習会 19:00~21:00	自己 トレーニング	
日			講習会 13:00~15:00	自己 トレーニング	講習会 15:00~17:00	自己 トレーニング						

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（人数により分ける場合あり）
- ②時間に遅れた場合は受講できないことがございます。
- 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。
- 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
(年齢確認できるものがない場合、障がい者手帳お忘れの場合は利用料400円がかかります)
- ⑤初回講習会は開始0分~30分までは講習会、30分~は自己トレーニングです（合計時間は2時間まで）
- ⑥初回講習会は義務教育終了した方が対象となります。

持ち物

- ・運動できる服装と室内用シューズが必要です。
(ジーパンやスカート、作業ズボン、スラックス、外履き等ではご利用いただけません)
- ・汗拭き用タオル、飲み物