トレーニングルーム新規登録講習会日程表

Ｒ６年，３月

日付		開始時間 11：00	開始時間 14：00	開始時間 18：30	日付		開始時間 11：00	開始時間 14：00	開始時間 18：30
1	金		講習会		17	日		講習会	
2	土		講習会		18	月	休　館　日		
3	日	講習会			19	火			講習会
4	月			講習会	20	水			講習会
5	火		講習会		21	木	講習会		
6	水		講習会		22	金			講習会
7	木			講習会	23	土		講習会	
8	金	講習会			24	日		講習会	
9	土			講習会	25	月			講習会
10	日	講習会			26	火	講習会		
11	月			講習会	27	水	講習会		
12	火		講習会		28	木			講習会
13	水	講習会			29	金	講習会		
14	木		講習会		30	土			講習会
15	金		講習会		31	日		講習会	
16	土			講習会					

新規登録講習会･･･通常トレーニング器具講習会(約35分)とフリーウエイト器具講習会(約10分)の合計４５分になります。講習会終了後は自主トレーニングができます。

新規でトレーニングルームを利用される方は、必ず受講してください。

開始時間１０分前には、管理事務所で受付をお済ませください。

※事前予約は不要です。

持参するもの

・室内シューズ・運動ができる服装・水分補給できるもの（ペットボトルなどフタ付のもの）

・利用料：４００円（２時間）・タオル・ロッカー代１００円（返却されます）

・靴を入れる袋

諸注意

※現在治療中の方、薬を服用されている方、健康状態に不安がある方は医師の診断・許可を受け、トレーナーに相談の上ご利用ください。

※講習会を受講できるのは、１５歳以上（中学校卒業）の方です。

※IDカードの発行は初回は無料です。紛失等による再発行を受ける場合には３００円必要です。

※７０歳以上の方は無料です。年齢の確認できる証明書をお持ちください。

年齢が確認できない場合は有料(400円)となります。

※開始時間を過ぎての受講、ボタンのあるズボンやスカートでの受講、また室内履きをお忘れの場合は受講できません。

※予定変更となる場合がございます。予めご了承いただきますようお願いいたします。

【お問い合わせ】　NITTANパークおおね管理事務所
TEL　０４６３－７７－７８８８
受付営業時間　８：３０～２０：００