トレーニングルーム新規登録講習会日程表

Ｒ８年，１１月

※事前予約不要です

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

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。

持参するもの

・室内シューズ・トレーニングウェア・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、トレーニングウェア以外での受講、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