

# トレーニングルーム新規登録講習会日程表

R8年. 3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		31 火			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。予めご了承くださいませよう願いたします。

【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