

トレーニングルーム新規登録講習会日程表

R 8 年. 10 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 木	講習会			17 土		講習会	
2 金		講習会		18 日			講習会
3 土			講習会	19 月	休 館 日		
4 日		講習会		20 火	講習会		
5 月	講習会			21 水		講習会	
6 火			講習会	22 木			講習会
7 水		講習会		23 金		講習会	
8 木	講習会			24 土	講習会		
9 金	講習会			25 日		講習会	
10 土			講習会	26 月			講習会
11 日		講習会		27 火			講習会
12 月		講習会		28 水	講習会		
13 火	講習会			29 木			講習会
14 水	講習会			30 金		講習会	
15 木		講習会		31 土		講習会	
16 金	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・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