

# トレーニングルーム新規登録講習会日程表

R8年. 5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 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。

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(中学校卒業後4/2~)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。(レンタルシューズがございましたが、ご希望のサイズが無い場合もございます)

※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お願いします。

【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