

# トレーニングルーム新規登録講習会日程表

R7年. 12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	月		講習会		17	水	講習会		
2	火	講習会			18	木		講習会	
3	水		講習会		19	金			講習会
4	木	講習会			20	土		講習会	
5	金			講習会	21	日		講習会	
6	土	講習会			22	月			講習会
7	日		講習会		23	火		講習会	
8	月	講習会			24	水		講習会	
9	火			講習会	25	木	講習会		
10	水	講習会			26	金			講習会
11	木		講習会		27	土		講習会	
12	金	講習会			28	日		講習会	
13	土		講習会		29	月	休館日 (2026年1月4日より営業開始)		
14	日			講習会	30	火			
15	月	休館日			31	水			
16	火		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・ロッカ一代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