

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