

# トレーニングルーム新規登録講習会日程表

R8年. 7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 水		講習会		17 金			講習会
2 木	講習会			18 土		講習会	
3 金		講習会		19 日	講習会		
4 土			講習会	20 月			講習会
5 日	講習会			21 火	休館日		
6 月		講習会		22 水	講習会		
7 火	講習会			23 木	講習会		
8 水			講習会	24 金			講習会
9 木	講習会			25 土		講習会	
10 金			講習会	26 日			講習会
11 土		講習会		27 月	講習会		
12 日			講習会	28 火	講習会		
13 月		講習会		29 水			講習会
14 火		講習会		30 木			講習会
15 水	講習会			31 金		講習会	
16 木		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