

## ☆開催日カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5 ●	6 ●	7	8	9
10 ●	11 ●	12 ●	13 ●	14	15 ◎	16 △
17 ■	18 ■	19 ■	20 ■	21 ■	22 ■	23 ■
24 ■	25 ■	26 ■	27 ■	28 ■	29 ■	30 ■
31 ■						

※1/16まで受講料

**無料!**

● : 10~19 時

◎ : 12~20 時

△ : 9~20 時

■ : 朝・昼・夜  
3回開催

## ●開始時間

●10:00、11:00、13:00、14:00、15:00、16:00、17:00、18:00、19:00

【各時間定員 10名まで】

◎12:00、13:00、14:00、15:00、16:00、17:00、18:00、19:00、20:00

【各時間定員 10名まで】

△9:00、10:00、11:00、12:00、13:00、14:00、15:00、16:00、17:00、

18:00、19:00、20:00【各時間定員 10名まで】

■朝 10:00、昼 15:00、夜 19:00【各時間定員 2名まで】

※受付開始は20分前にトレーニング室にて行います。

用紙記入・計測がありますので、遅くとも10分前にはトレーニング室にお越しください。

## ●注意事項

- ・マスク着用をお願いします。
- ・所要時間は約30~40分となります。
- ・中学生以下はご利用できません。
- ・時間に遅れますと受講できませんのでご注意下さい。
- ・予約が必要です。電話または窓口で予約をお願いします。

## ●持ち物

- ・利用料金
- ・室内シューズ(屋外で使用していないもの、かかとのあるもの、スリッパ不可)
- ・飲み物(ふた付のもの)、タオル
- ・身分証明ができるもの(免許証・健康保険証・学生証など)

裏面をご覧ください。→

●利用料金

トレーニング室のみ	一般	1回	400円	回数券 (11枚)	4000円
	高校生 65歳以上		300円		3000円
トレーニング室兼バーチャル	一般		800円		8000円
	高校生 65歳以上		500円		5000円
トレーニング室のみ (定期券)	一般	1ヶ月			2500円
	高校生 65歳以上				2000円
トレーニング室兼バーチャル (定期券)	一般				5000円
	高校生 65歳以上				3500円

※詳しくは ANC アリーナ HP をご覧ください。



【お問合せ(予約)】 ANC アリーナ TEL : 0263-73-1600

ミズノ・安曇野市スポーツ協会・A&Sグループ