

☆開催日カレンダー

月	火	水	木	金	土	日	
						10/11	△
13	▲	14	▲	15	●	16	●
20	休室	21	△	22	△	23	▲
27	■	28	●	29	■	30	△
3		4		5		6	●
10	■					7	●
						8	■
						9	▲

- : 朝・昼・夜
- ▲ : 朝・昼のみ
- : 昼・夜のみ
- : 朝・夜のみ
- ◎ : 朝のみ
- △ : 昼のみ
- : 夜のみ

● 開始時間

- ・朝の部 9：30～　　昼の部 14：00～　　夜の部 19：00～　　【各時間定員 3名】
用紙記入があります。

着替えを済ませ、開始時間までにトレーニング室にお越しください。

● 注意事項

- **予約が必要です** お電話または窓口で予約をお願いします。
 - 時間に遅れますと受講できませんのでご注意下さい。
 - 中学生以下はご利用できません。
 - 所要時間は約 1 時間です（トレーニング室利用上の注意点、マシンの基本的な使用方法）

●持ち物

- ・身分証明ができるもの（免許証・マイナンバーカード・健康保険証など）
高校生は学生証と身分証明書の2点をご持参下さい。
 - ・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）
 - ・利用料金 ※券売機で利用券の購入をお願いします。

●利用料金

トレーニング室のみ	一般	1回	回数券 (11枚) 1年間	400円	4000円
	高校生 65歳以上			300円	3000円
バーチャル室のみ	一般			400円	4000円
	高校生 65歳以上			300円	3000円
	一般			800円	8000円
	高校生 65歳以上			500円	5000円
トレーニング室兼バーチャル	一般	1ヶ月 ※有効期限 購入月の月末まで		2500円	2500円
	高校生 65歳以上			2000円	2000円
	一般			2500円	2500円
	高校生 65歳以上			2000円	2000円
	一般			5000円	5000円
	高校生 65歳以上			3500円	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