

# 松本市総合体育館 第1トレーニング室ご利用案内

## <各種器具を使って気軽にトレーニングができます>

利用時間 8:30~21:00

休業日 火曜日/年末年始(12/29~1/3)/保守点検日(不定期)/有料チケットのイベント・大会等でセキュリティ上の問題で全館貸切になる場合

利用料 1人1回310円(お得な回数券・6ヶ月定期券もございます)

- 注意事項
- ・ご利用いただけるのは高校生以上の方です。  
中学生以下および、お子様連れの方はご利用いただけません。
  - ・トレーニング室は必ず初回講習を受講いただいてからご利用ください。  
※初回講習を未受講の方はトレーニング室をご利用いただけません。

## 《初回講習会》

トレーニング室・器具のご利用方法を説明いたします。

### 【日程】

月	水	木	金	土	日
12:00		17:00		9:30	

- ・ご希望の方は事前のご予約をお願いいたします。
  - ・上記時刻が開始時間です。遅れないようトレーニング室へおいでください。
  - ・所要時間は1時間程度です。
- ※予約状況や保守点検・体力測定等によりご希望の日程で、  
承れない場合もございますので、あらかじめご予約状況をご確認ください。

### 【持ち物】

初回利用料 310円・室内シューズ・トレーニングウェア(更衣室もございます)  
水分・タオルなど

初回講習後は、測定データから各自適した運動プログラムを  
提供できる「**体力測定**」も受講できます。<要予約>



予約申込・お問合せ  
松本市総合体育館 0263-32-1818

どうぞお気軽にお電話ください

