

## &lt;各種器具を使って気軽にトレーニングができます&gt;

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・器具のご利用方法等を説明いたします。

## 【日程】

- 毎日 ①9:30 ②19:00 ※上記の休業日を除く
- 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・お問い合わせ  
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

