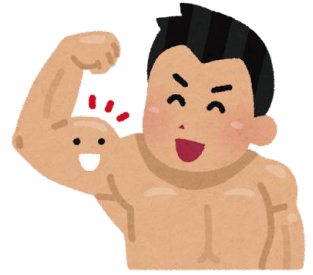


2026年 1月トレーニングルーム 初回講習会実施日



【木曜】 8 日 ・ 15 日 ・ 22 日 ・ 29 日

【土曜】 10 日 ・ 17 日 ・ 24 日 ・ 31 日

【火曜】 6日・13日・20日・27日

※火曜は19:00～のみ

【時間】 講習時間は約1時間程度です

1回目:10:00～

2回目:15:00～

3回目:19:00～

【対 象】 高校生以上

【定 員】 各回 **7名**(先着順となります)

【予約方法】 電話予約または、直接ナイスアリーナ受付にて
TEL 0184-22-0001

【料 金】 440円(税込)→**12月・1月は無料!!!**

※初回講習会を受講していただいた方のみ、トレーニングルームを利用する事ができます。

・講習修了後にそのままトレーニングルームを利用することが出来ます。(2時間)

・トレーニングルーム利用の際は動きやすい服装、内履き、ドリンク等を用意してください。

ご不明な点がございましたら、トレーニングルームのスタッフまで
お問い合わせください。

指定管理者:ミズノ・由利本荘市スポーツ協会グループ