

※※内容の変更・中止もございます。※※  
あらかじめご了承くださいませ。

## トレーニング室利用講習会のご案内

トレーニング室のご利用は、「トレーニング室利用講習会」の受講が必要です。

### 対象など

- 時間 30分程度
- 対象 15歳以上（中学生除く）
- 定員 各回 7人（要予約）

※開催場所により定員人数が変更になる場合もあります。

### 持ち物

①身分証（免許証、保険証、学生証、在籍証明書、マイナンバーなど本人確認できるもの）

※市内在勤者は勤務証明など

②受講料※右に記載

③障がい者手帳

④室内シューズ

⑤トレーニングウェア

⑥タオル・飲み物

### 申込み

#### ● 申込み方法

窓口または電話でご予約ください。

・定員に満たない場合は、当日でも受講できる場合があります。

#### ● 受講料

**170円**（市内在住・在勤・在学の人）

**340円**（その他の人）

・講習会含む2時間の利用が可能です。

#### ● 当日の流れ

① 開始10分前までに体育館窓口へお越しください。

② 受講料の支払い。

③ 講習会場移動

④ 申請書・会員カード記入

⑤ 講習受講

⑥ 講習後トレーニングをされる方は着替をし、開始

⑦ 受付でカードを受け取り、終了

### 日時

① 8月14日(水)・28日(水)

□ 19:00～

② 8月2日(金)・16日(金)

□ 14:00～

③ 8月10日(土)・24日(土)

□ 10:30～ □ 14:00～

④ 8月18日(日)

□ 10:30～ □ 14:00～

### その他

・トレーニングウェアは伸縮性があるもので、ジーンズや綿のパンツ、シャツやブラウス等をご遠慮ください。

・シューズは室内専用で運動に適さないと判断したものは使用できません。

・ロッカーは100円の返却式です。

申込み

志木市民体育館

(指定管理者：ミズグループ)



TEL 048-474-7666