

2026年 1月1日～31日 トレーニング室 【はじめてトレーニング】 開催スケジュール

1月のはじめてトレーニングのスケジュールは下記のとおりです。

曜日	時間	1月				
月	12：30～13：00		5	12	19	26
火	16：00～16：30		6	13	20	27
水	14：00～14：30		7	14	21	28
木	15：30～16：00		8	15	22	29
金	12：30～13：00		9	16	23	30
土	12：30～13：00		10	17	24	31
日	13：00～13：30	4	11	18	25	

※令和7年12月29日(月)から令和8年1月3日(土)は年末年始休館のため終日ご利用いただけません。

※令和8年1月4日(日)は11時から営業いたします。(11時まで器具点検実施の為、ご利用いただけません。)

トレーニング室ご利用申込者限定！

初めてご利用の方、ご不安な方は、是非お申込みください。



＜内 容＞ 30分 / 各枠 定員1名（ご友人、ご家族2名で希望の場合は要相談）
トレーニング室のご利用上の注意点・目的別マシン4種目の使い方のご案内

＜参加できる方＞ 管理事務所窓口にてトレーニング室の利用申請の手続きを完了され、トレーニング室利用
料金をご入金後、【はじめてトレーニング】の受講が可能です。

＜申し込み方法＞ ①トレーニング室受付、②お電話 のいずれかで事前にご予約ください。
※事前予約または当日予約ができます。先着順のため定員になり次第締め切りとなります。

＜持 ち 物＞ 定期券利用の方はトレーニング室利用有効期限内のシールが添付されている体育施設利用
者カード、回数券・1回利用の方はチケットをトレーニング室受付にご持参ください。



動きやすい服装・蓋のついた飲み物（瓶・缶は不可）
汗を拭くタオル・踵を覆ったフィットネスシューズ（内履き）

※参加時間開始5分前に着替えを済ませてトレーニング室へお越しください。

開催スケジュールは一部変更する場合がございます。詳しくは窓口にお気軽にお尋ねください。

2月の【はじめてトレーニング】開催スケジュールは1月25日ごろに掲載予定です。