

## 2025年5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

5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	5月				
月	13:00～13:30		5	12	19	26
火	12:30～13:00		6	13	20	27
水	13:30～14:00		7	14	21	28
木	14:30～15:00	1	8	15	22	29
金	12:00～12:30	2	9	16	23	30
土	12:30～13:00	3	10	17	24	31
日	13:00～13:30	4	11	18	25	

### 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。



6月の【はじめてトレーニング】開催スケジュールは5月25日ごろに掲載させていただく予定です。