

## 2024年12月1日～28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

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

※令和6年12月29日(日)から令和7年1月3日(金)は年末年始休園のため、終日ご利用いただけません。

※令和7年1月4日(土)は器具点検のため、11:00からのご利用となります。1月5日(日)から9時よりご利用いただけます。

### 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。



1月の【はじめてトレーニング】開催スケジュールは次のページにございます。

## 2025年1月4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	12：00～12：30		6	13	20	
	19：30～20：00					27
火	16：30～17：00		7	14	21	28
水	13：30～14：00		8	15	22	29
木	13：30～14：00		9	16	23	30
金	12：30～13：00		10	17	24	31
土	12：30～13：00	4	11	18	25	
日	14：30～15：00	5	12	19	26	

※令和6年12月29日(日)から令和7年1月3日(金)は年末年始休園のため、終日ご利用いただけません。

※令和7年1月4日(土)は器具点検のため、11:00からのご利用となります。

### 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日ごろに掲載させていただく予定です。