

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。