

## 2024年7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

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

### 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。



8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。

## 2024年8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

8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	8月				
月	12：30～13：00		5	12	19	
	19：30～20：00					26
火	16：30～17：00		6	13	20	27
水	13：30～14：00		7	14	21	28
木	13：30～14：00	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	14：30～15：00	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。



9月の【はじめてトレーニング】開催スケジュールは8月25日ごろに掲載させていただく予定です。