

## 2025年 12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

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

※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 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12月25日ごろに掲載予定です。