

## 2026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		4	11	18	25
火	12:00～12:30		5	12	19	26
水	13:00～13:30		6	13	20	27
木	12:30～13:00		7	14	21	28
金	11:00～11:30	1	8			
	16:30～17:00			15	22	29
土	12:30～13:00	2	9	16	23	30
日	13:00～13:30	3	10	17	24	31

### 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名で希望の場合はご相談ください）  
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。