

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

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(土) ごろに掲載させていただく予定です。