

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	16：30～17：00	1	8	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。



6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。

2026年6月1日～30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

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

7月の【はじめてトレーニング】開催スケジュールは6月25日ごろに掲載させていただく予定です。