

2026年9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

9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	9 月				
月	13：00～13：30		7	14	21	28
火	12：30～13：00	1	8	15	22	29
水	13：00～13：30	2	9	16	23	30
木	14：30～15：00	3	10	17	24	27
金	12：00～12：30	4	11	18	25	28
土	12：30～13：00	5	12	19	26	29
日	13：00～13：30	6	13	20	27	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種類の使い方のご案内
- ＜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。



10月の【はじめてトレーニング】開催スケジュールは9月25日(金)ごろに掲載させていただく予定です。