

トレーニング室

(都度払いで利用できます)

<利用者実技講習会とコアタイムのご案内>

	月	火	水	木	金	土
10:15						
11:00						講習会
11:45	コア タイム	コア タイム				
12:00						
15:00						コア タイム
17:00						
18:00						
19:45					コア タイム	
20:00		講習会				
20:45						

コアタイムのご案内

実施時間

(月)・(火) 11:00~12:00

(金) 18:00~20:00

(土) 15:00~17:00

上記の時間帯はトレーニング室にスタッフを配置します。トレーニングのご相談や希望の方には、トレーニングメニューの作成もさせていただきます。

<利用者実技講習会> (予約制です)

実施日 (火) 19:15~20:45 [受付時間 19:00~19:15]

(土) 10:15~11:45 [受付時間 10:00~10:15]

※時間に遅れると講習会の受講が出来なくなります

持ち物 写真(3×2.4cm)、トレーニングウェア、体育館シューズ

対象 高校生以上

定員 各5名

料金 大人市内料金 ¥150-(高校生以上の市内在住、在勤、在学者)

市外料金 ¥300-

<ご利用の流れはこちら♪>

★はじめにトレーニング室利用者実技講習会を受講してください(予約制です)★

トレーニング室のご利用には、利用者実技講習会を受講していただく必要があります。

講習会では、トレーニング室の登録と各種マシン等の使用方法のご案内をさせていただきます。

登録証をお持ちの方は、チケットと個人使用登録証とトレーニング室の登録証を受付窓口へ提出してください。

※個人使用登録証をお持ちでない方は、記載台にある申請書を記入してください。

トレーニング室のご利用は基本1時間の時間制です。超過料金をお支払いいただければ1時間以上のご利用も可能です。

受付時に1時間後の退室時間を打刻した紙をお渡ししますので、運動終了後は時間内に受付窓口へお越しください。

※時間を過ぎても受付窓口に来られない場合は、超過料金が発生しますのでお気を付けください。