

## はじめてトレーニング室を利用されるかたへ

一般

## ■ 講習会について

- はじめて当施設を利用される方は**講習会の受講**が必要です。  
講習会は、トレーナーから利用方法や注意点の説明を受けていただき、皆様が安全にご利用いただくためのものです。
- 受講後に修了証を発行します。**修了証はご利用時に毎回ご提示が必要**です。

## ■ 講習会開催日と時間

- 講習会は事前の予約が必要です。先着で5名までとなり、空きがあれば当日の予約も可能です。（1ヵ月以上先の予約はできません）

## 講習会開催（トレーナー在室日）

**15分前を過ぎると講習会を受けることができませんのでご了承ください。**

	講習会開催曜日	講習会開始時間	受付時間
中央体育館	火・木・土・祝日	① 11:00～	10:45までに
		② 15:00～	14:45までに
		③ 19:00～	18:45までに
沼南体育館	水・金・日・祝日	① 9:30～	9:15までに
		② 15:30～	15:15までに
		③ 19:00～	18:45までに

## ■ ご用意いただくもの

- 運動のできる服装、室内用シューズ  
**室内用シューズを忘れた方はご利用ができません。**
- 生徒（高校生以下）のかたは学生証
- 市内在住のかたは公的身分証明書（住所が確認できるもの）
- 市内在勤、在学のかたは在勤証明書、学生証
- 施設利用料金 市内在住在勤のかた 270円（生徒 130円）  
市外のかた 400円（生徒 190円）

中央体育館 TEL 04-7164-9573

沼南体育館 TEL 04-7193-1111