

あづま総合体育館トレーニング室

# ☆ 初回説明会のご案内 ☆

初めてトレーニング室を利用する方は、「初回説明会」の受講が必要となります。  
 ※初回説明会は事前予約制です。下記の予定表の○印の中から選び、前日までに  
 予約してください。なお、各回定員3名になり次第締め切りといたします。

初回説明会受講希望の方はこちらをご覧ください。	
<b>利用対象者</b>	高校生以上（高校生に該当する年齢の方も含む） ※医師に運動を止められている方、伝染病及び各種疾病にかかっている方、妊娠している方等は、利用をご遠慮ください。 ※高校生は、当日生徒手帳等身分を証明出来るものの提示が必要です。
<b>準備物</b>	・トレーニングウェア（ジーンズ等をご遠慮ください。） ・室内専用トレーニングシューズ ・タオル（体験をしていただきますので、必ずお持ちください。） ・料金（一般250円、生徒等130円） ・飲料水（ペットボトルなどふたのできるもの）
<b>ロッカー・更衣室のご案内</b>	・着替え、手荷物等は1階の更衣室（コインロッカーあり）又は2階トレーニング室コインロッカーをご利用ください。
<b>説明会の流れ</b>	約20分：書類記入・トレーニングマシンの使い方等をビデオで確認・受付方法確認 約50分：トレーニングマシンを実際に利用
トレーニング室初回限定プランはじめて割り	
初回説明会参加後、1ヶ月以内に月会員にお申込みいただくと、初回発行時に限り、有効期限が30日間から50日間に延長されるサービスとなります。ぜひ、ご利用ください。（1日2時間までご利用できます）	

## 令和6年6月

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

※大会の際は駐車場の混雑が予想されます。ご迷惑をお掛け致しますが、ご了承お願い致します。

お申込み・お問合せ先

あづま総合体育館：024-593-1111まで