

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。

利用対象者

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。

準備物

- ・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）

ロッカー・更衣室のご案内

・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。

説明会の流れ

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11月

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