

# トレーニング講習会のご案内

トレーニング室のご利用には必ず講習会の受講が必要です。  
施設の利用方法やマシンの使い方等をご説明します。

曜日	開催時間
月	11:00～12:00
水	11:00～12:00
木	18:00～19:00

曜日	開催時間
金	16:00～17:00
土	16:00～17:00
日	11:00～12:00

- 申込方法 地下1階スポーツセンター受付、もしくはお電話にて事前に予約をしてください。  
当日は地下1階スポーツセンター受付に開催時間の15分前にお越しください。  
※5分以上遅刻された場合は受講できない場合があります。  
また、他の事業等により休講になる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。  
【TEL】 072-275-5029 【FAX】 072-243-4545

- 定員 各5名 ※15歳以上（中学生を除く）からの受講になります。
- 利用料 無料
- 持ち物 講習会后トレーニング室を利用される方は、運動のしやすい服装(ジーパン・スカート禁止)  
室内用シューズ、タオル、飲み物(ふたのついている物)をご用意ください。

