

# トレーニングルーム利用講習会 9・10月予定表

トレーニングルームを利用するにあたり、事前に講習会を受ける必要があります。  
講習会は予約制（定員各回6名）となっておりますので、希望する方はお早めにご予約ください。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					9月15日 14:00～託2	16 15:00～
17 10:00～ 19:00～	18 14:00～	19 15:00～	20 休館日	21 15:00～	22 19:00～	23 11:00～ 19:00～
24 15:00～	25 19:00～	26 10:00～託2 19:00～	27 14:00～	28 10:00～託2	29 10:00～託2	30 15:00～ 19:00～
10月1日 11:00～ 19:00～	2 11:00～託1	3 15:00～	4 休館日	5 14:00～	6 15:00～託2	7 10:00～託2 19:00～
8 14:00～ 19:00～	9 14:00～	10 10:00～託2 19:00～	11 14:00～	12 10:00～託2	13 11:00～託2	14 15:00～
15 11:00～ 19:00～	16 10:00～託1	17 14:00～	18 休館日	19 19:00～	20 15:00～託2	21 11:00～託2 19:00～
22 15:00～	23 19:00～	24 11:00～託2	25 10:00～託2	26 15:00～	27 19:00～	28 14:00～ 19:00～
29 15:00～ 19:00～	30 15:00～	31 10:00～託2				

表中（託）について・・・講習会受講時に託児の利用が可能です。（定員有）予約時に合わせてお申し込みください。  
（託1）・・・0歳6ヶ月以上1歳未満 （託2）・・・満1歳以上未就学児

## 講習会の内容及び申込みについて

- ①内 容 利用方法の説明・形態測定・マシンの取扱い説明 等 （約60分）
- ②対象・定員 高校生相当以上の方、先着6名
- ③持ち物 トレーニングウェア・屋内用シューズ・浦安市体育施設使用者登録証
- ④参加費 160円
- ⑤申込み 電話及び体育館窓口にて受付いたします。

≪10月分のご予約は『9月18日（月・祝）午前9時』より受付開始≫

- ☆講習会では体脂肪率の測定を行います。素足での測定となりますので、ストッキングの着用はご遠慮ください。
- ☆講習会前は、適度に食事をとり体調を整えてご参加下さい。なお、酒気帯びの方の受講はお断りさせていただきます。
- ☆妊娠中の方はご相談ください。