

トレーニングルーム利用講習会 11・12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
			11月15日	16	17	18
			休館日	10:00～託2	14:00～託2	10:00～託2
19	20	21	22	23	24	25
11:00～	14:00～	15:00～	11:00～託2	19:00～	10:00～託2	19:00～
26	27	28	29	30	12月1日	2
15:00～	19:00～	11:00～託2	10:00～託2	14:00～	19:00～	14:00～
3	4	5	6	7	8	9
10:00～	11:00～託1	15:00～	休館日	19:00～	14:00～託2	11:00～
10	11	12	13	14	15	16
19:00～	14:00～	10:00～託2	19:00～	14:00～	11:00～託2	15:00～
17	18	19	20	21	22	23
14:00～	10:00～託1	19:00～	休館日	15:00～	19:00～	10:00～
24	25	26	27	28	29	30
15:00～	14:00～	11:00～託2	14:00～	10:00～託2	9時～17時までの臨時開館 ※講習会の開催はございません	
31	年末年始休館日 12/31～1/4					

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。

≪12月分のご予約は『11月18日（土）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。