

トレーニングルーム利用講習会 3月・4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
						3月18日 15:00～
19 11:00～	20 14:00～	21 15:00～	22 19:00～	23 15:00～	24 11:00～ 託2	25 11:00～ 19:00～
26 15:00～	27 19:00～	28 11:00～ 託2	29 14:00～	30 10:00～ 託2	31 19:00～	4月1日 11:00～ 託2
2 15:00～	3 11:00～ 託1	4 19:00～	5 休館日	6 10:00～ 託2	7 15:00～ 託2	8 15:00～
9 11:00～ 託2	10 19:00～	11 11:00～ 託2	12 14:00～	13 15:00～	14 19:00～	15 11:00～ 託2
16 15:00～	17 11:00～ 託1	18 15:00～	19 休館日	20 19:00～	21 11:00～ 託2	22 19:00～
23 11:00～ 託2	24 15:00～	25 11:00～ 託2	26 19:00～	27 15:00～	28 11:00～ 託2	29 15:00～
30 11:00～						

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。

≪4月分のご予約は『3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。