

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

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。

≪8月分のご予約は『7月18日（火）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ください。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。