

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

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。

＜9月分のご予約は『8月18日（金）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。