

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

≪1月分のご予約は『12月18日（月）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。