

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

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。

≪2月分のご予約は『1月18日（木）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。