

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

## 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 (高校生・65歳以上・障がいをお持ちの方 70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19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。

表中(託)について・・・講習会受講時に託児の利用ができます。予約時に合わせてお申し込みください。(定員有)

「託1」0歳6ヶ月以上1歳未満

「託2」満1歳以上未就学児