

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

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。

《6月分のご予約は『5月18日(土) 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