

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

《9月分のご予約は『8月18日(日) 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