

# 2026年1月度

## トレーニング室初回者講習会日程表

※トレーニング室は初回者講習会の受講を終了された方のみ利用できます。【対象：中学生以上】

※講習会は定員に達し次第、締め切りとなります。【電話予約開始 12/26（金）13:00～】

※トレーニングウェア、室内用シューズ、汗拭き用タオル、お飲み物（ふた付）を持参してください。

※料金（2時間）【大人：320円】 【65歳以上・高校生以下：160円】※講習会の時間を含みます。

	講習会時間	
1日（木） 短縮営業 9:00～18:00		
2日（金） 短縮営業 9:00～18:00	10:00～10:30	
3日（土） 短縮営業 9:00～18:00	10:00～10:30	
4日（日）		
5日（月）	10:00～10:30	
6日（火）		19:00～19:30
7日（水）		
8日（木）		
9日（金）	10:00～10:30	
10日（土）	貸切営業	
11日（日）	貸切営業	
12日（祝月）	貸切営業	
13日（火）	10:00～10:30	19:00～19:30
14日（水）		19:00～19:30
15日（木）		19:00～19:30
16日（金）	10:00～10:30	
17日（土）		
18日（日）	10:00～10:30	14:00～14:30
19日（月）	休館日	
20日（火）		19:00～19:30
21日（水）		
22日（木）		19:00～19:30
23日（金）	10:00～10:30	
24日（土）	貸切営業	
25日（日）	貸切営業	
26日（月）	10:00～10:30	
27日（火）		
28日（水）	10:00～10:30	
29日（木）		19:00～19:30
30日（金）	10:00～10:30	
31日（土）	10:00～10:30	

# トレーニング室 利用案内

## 【利用時間】

通常営業 8:30~21:30 最終入室 20:30

短縮営業 9:00~18:00 最終入室 17:00 (年末年始 12月28日~1月3日)

## 【休館日】

毎月第3月曜日 (ただし、祝日にあたる場合はその翌日)

## 【予約方法】

初回者講習会の予約は電話もしくは受付窓口でお申し込みください。

## 【利用料金】

	1回(2時間)		延長1時間毎		回数券 (12枚つづり)	
	市内	市外	市内	市外	市内	市外
高校生以下	160円	240円	80円	120円	1760円	2640円
大人	320円	480円	160円	240円	3520円	5280円
65歳以上	160円	240円	80円	120円	1760円	2640円
障がい者手帳保持者及び 付添人(1名)	無料		無料		無料	

※障がい者手帳、療育手帳または精神障がい者保健福祉手帳を保持の方は、手帳の提示をお願いします。

## 【ご利用上のお願い】

- ・疾患があり治療中の方は、必ず医師の指示を仰いでからご利用ください。
- ・ご利用の際は、運動に適した服装と室内用の運動シューズを着用してください。  
(ジーンズ・スカート・ベルトを通すズボンなどでのご利用はご遠慮ください。)
- ・荷物は各自で管理し高額の現金・貴重品はお持ちにならないようにお願いします。
- ・トレーニング室内での食事はできません。(飲料可)
- ・トレーニング室への飲料の持ち込みは、フタ付きの容器をお願いします。
- ・トレーニング機器は専有せず、お互いに譲り合ってご使用ください。
- ・トレーニング機器の使用後は、備え付けのタオルで汗を拭きとってください。
- ・小学生以下のご利用・入室はできません。
- ・携帯電話及び、スマートフォンでの通話はトレーニング室の外でお願いします。
- ・飲酒されている方のご利用はできません。
- ・刺青(タトゥーを含む)のある方は、衣類等で見えないように配慮をお願いします。
- ・その他、指導員の指示に従ってください。指導員の指示に従わない場合は退出または、ご利用をお断りする場合があります。
- ・事故・怪我については十分に注意し、自己責任の上ご利用ください。