

# 2020年6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】

※初回者講習会は定員（7名）に達し次第、締め切りとなります。【5/25（月）予約受付開始】

※トレーニングウェア（運動に適した服装とし、ジーンズ・スラックス・スカート等不可）、室内用シューズ、汗拭き用タオル、お飲み物（ふたのできるもの）を持参してください。

	午前・午後 講習会	夜間 講習会
1日（月）		
2日（火）		
3日（水）	14：00～15：00	
4日（木）		19：00～20：00
5日（金）	11：15～12：15	
6日（土）		
7日（日）		19：00～20：00
8日（月）	14：00～15：00	
9日（火）		
10日（水）		
11日（木）		19：00～20：00
12日（金）	11：15～12：15	
13日（土）		
14日（日）		
15日（月）	休 館 日	
16日（火）		19：00～20：00
17日（水）	11：15～12：15	
18日（木）		
19日（金）		
20日（土）	14：00～15：00	
21日（日）		19：00～20：00
22日（月）		
23日（火）		
24日（水）	11：15～12：15	
25日（木）		19：00～20：00
26日（金）		
27日（土）		
28日（日）	14：00～15：00	
29日（月）		
30日（火）		19：00～20：00

# トレーニング室 利用案内

## 【利用時間】

通常営業 8：30～21：30 最終入場 20：30

短縮営業 9：00～18：00 最終入場 17：00（年末年始 12月29～1月3日）

## 【休館日】

毎月第3月曜日（ただし、祝日にあたる日はその翌日）

## 【利用料金】

	1回(2時間)	延長1時間毎	回数券 (12枚つづり)
高校生以下	100円	50円	1100円
大人	220円	110円	2420円
65歳以上	100円	50円	1100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。）
- ・スリッパ・サンダルやつま先・かかとが開いているシューズではご利用できません。
- ・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。
- ・盗難及び紛失・破損などの責任は負いかねます。
- ・トレーニング室内への食べ物の持ち込みはできません。（飲料可）
- ・トレーニング室への飲料の持ち込みは、フタ付きの容器でお願いします。
- ・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。