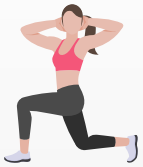
１０月度トレーナー配置及び講習会実施の日程

トレーニング方法や健康に関する事を聞きたい方はトレーナー配置時間にお越しください。また、初めてトレーニング室をご利用の方は必ず講習会を受講してください。

トレーナー常駐時間のみ高校生の利用が可能です。



	月	火	水	木	金	土	日
				１０/１	１０/２	１０/３	１０/４
トレーナー常駐時間					9:00～16:30	9:00～16:30	9:00～16:30
講習会実施時間				就学児検診 17時～利用可	無料開放日	無料開放日	無料開放日
	１０/５	１０/６	１０/７	１０/８	１０/９	１０/１０	１０/１１
トレーナー常駐時間		13:00~21:00		10:00~21:00	13:00~21:00	13:00~21:00	
講習会実施時間	休館日	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～		①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	
	１０/１２	１０/１３	１０/１４	１０/１５	１０/１６	１０/１７	１０/１８
トレーナー常駐時間	9:00～16:30		9:00～16:30	9:00～16:30	9:00～16:30		9:00～16:30
講習会実施時間	①10:00～ ②14:00～	休館日	①10:00～ ②14:00～	①14:00～	①10:00～ ②14:00～		①10:00～ ②14:00～
	１０/１９	１０/２０	１０/２１	１０/２２	１０/２３	１０/２４	１０/２５
トレーナー常駐時間		13:00~21:00	13:00~21:00	10:00~21:00	13:00~21:00		
講習会実施時間	休館日	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～		
	１０/２６	１０/２７	１０/２８	１０/２９	１０/３０	１０/３１	
トレーナー常駐時間		9:00～16:30	9:00～16:30	9:00～16:30		9:00～16:30	
講習会実施時間	休館日	①10:00～ ②14:00～	①10:00～ ②14:00～	①14:00～		①10:00～ ②14:00～	

※上記配置時間内においてもトレーナーが不在になることがございます。あらかじめご了承ください。

講習会について

所要時間：約1時間　　定　　員：各時間5名（先着順）



持ち物　：トレーニングウェア、屋内シューズ、施設利用料金+300円（カード発行手数料）

予約方法：電話又は総合体育館受付　　大河原町総合体育館　電話：0224-53-1010