



1 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
				1/1	1/2	1/3	1/4
トレーナー 常駐時間							9:00～16:30
講習会 実施時間				休館日	休館日	休館日	①10:00～ ②14:00～
	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
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	休館日	①10:00～ ②14:00～	①10:00～ ②14:00～	①10:00～ ②14:00～		①10:00～ ②14:00～	①10:00～ ②14:00～
	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18
トレーナー 常駐時間	13:00～21:00		13:00～21:00	13:00～21:00			
講習会 実施時間	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	休館日	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～			
	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
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	9:00～16:30
講習会 実施時間	休館日	①10:00～ ②14:00～	①10:00～ ②14:00～	①10:00～ ②14:00～	①10:00～ ②14:00～	①10:00～ ②14:00～	①10:00～ ②14:00～
	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	
トレーナー 常駐時間		13:00～21:00	13:00～21:00		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～	



※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

