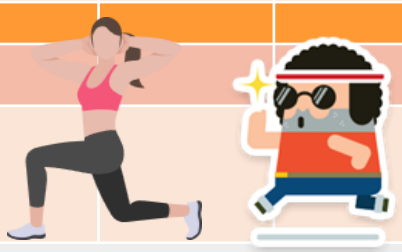
# 11月度トレーナー配置及び講習会実施の日程

**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。**



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 11/1 | 11/2 | 11/3 | 11/4 | 11/5 | 11/6 | 11/7 |
| トレーナー常駐時間 | 9:00～16:30 | | 13:00~21:00 | | 10:00~21:00 | 13:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 講習会実施時間 | ①10:00～<br>②14:00～ | （休館日） | ①14:00～<br>②16:00～<br>③19:00～ | | ①14:00～<br>②16:00～<br>③19:00～ | ①14:00～<br>②16:00～<br>③19:00～ | ①14:00～<br>②16:00～<br>③19:00～ |
| | 11/8 | 11/9 | 11/10 | 11/11 | 11/12 | 11/13 | 11/14 |
| 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 | 利用不可 | 利用不可 |
| 講習会実施時間 | ①10:00～<br>②14:00～ | （休館日） | ①10:00～<br>②14:00～ | ①10:00～<br>②14:00～ | ①10:00～<br>②14:00～ | 消防訓練<br>全館貸切 | 消防訓練<br>全館貸切 |
| | 11/15 | 11/16 | 11/17 | 11/18 | 11/19 | 11/20 | 11/21 |
| 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 | 9:00～16:30 |
| 講習会実施時間 | | （休館日） | ①14:00～<br>②16:00～<br>③19:00～ | ①14:00～<br>②16:00～<br>③19:00～ | ①14:00～<br>②16:00～<br>③19:00～ | ①14:00～<br>②16:00～<br>③19:00～ | ①10:00～<br>②14:00～ |
| | 11/22 | 11/23 | 11/24 | 11/25 | 11/26 | 11/27 | 11/28 |
| トレーナー常駐時間 | 9:00～16:30 | 9:00～16:30 | | 9:00～16:30 | | | 利用不可 |
| 講習会実施時間 | ①10:00～<br>②14:00～ | ①10:00～<br>②14:00～ | （休館日） | ①10:00～<br>②14:00～ | | | リガーレ仙台<br>公式戦 |
| | 11/29 | 11/30 | | | | | |
| トレーナー常駐時間 | 利用不可 | | | | | | |
| 講習会実施時間 | リガーレ仙台<br>公式戦 | （休館日） | | | | | |





## 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）

予約方法：電話又は総合体育館受付

※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。

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）

大河原町総合体育館　電話：0224-53-1010