



2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
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
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	(使用不可)	(使用不可)
講習会実施時間	①10:00~ ②14:00~	(休館日)	①10:00~ ②14:00~	①10:00~ ②14:00~	①14:00~	リガーレ仙台 準備日	リガーレ仙台 公式戦
	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
トレーナー常駐時間	(使用不可)		13:00~21:00	13:00~21:00	10:00~21:00		13:00~21:00
講習会実施時間	リガーレ仙台 公式戦	(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~
	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
トレーナー常駐時間	13:00~21:00			9:00~16:30	9:00~16:30	9:00~16:30	9:00~16:30
講習会実施時間	①14:00~ ②16:00~ ③19:00~	(休館日)		①10:00~	①14:00~	①10:00~ ②14:00~	①10:00~ ②14:00~
	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
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	13:00~21:00
講習会実施時間	①10:00~ ②14:00~		(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あります。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