



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場合がございます。あらかじめご了承ください。

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

講習会について

