



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

講習会について

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