

8 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
						8 / 1	8 / 2
トレーナー 常駐時間							13:00~21:00
講習会 実施時間							①14:00~ ②16:00~ ③19:00~
	8 / 3	8 / 4	8 / 5	8 / 6	8 / 7	8 / 8	8 / 9
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~
	8 / 10	8 / 11	8 / 12	8 / 13	8 / 14	8 / 15	8 / 16
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~
	8 / 17	8 / 18	8 / 19	8 / 20	8 / 21	8 / 22	8 / 23
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~	①14:00~	①10:00~ ②14:00~	①10:00~ ②14:00~	①10:00~ ②14:00~
	8 / 24	8 / 25	8 / 26	8 / 27	8 / 28	8 / 29	8 / 30
トレーナー 常駐時間		13:00~21:00		10:00~21:00	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~	
	8 / 31						
トレーナー 常駐時間							
講習会 実施時間	(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
なる場合がございます。
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）