

9 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
		9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
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		①10:00～ ②14:00～		①14:00～	①10:00～ ②14:00～	①10:00～ ②14:00～	①10:00～ ②14:00～
	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
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～		
	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
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～
	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
トレーナー 常駐時間		あそてん	13:00～21:00			13:00～21:00	13:00～21:00
講習会 実施時間		トレーニング ルーム 終日 利用不可	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	(休館日)		①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～
	9/28	9/29	9/30				
トレーナー 常駐時間		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～				

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）

大河原町総合体育館 電話：0224-53-1010