12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になる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
		12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
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		13:00~21:00
講習会実施時間		①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～		①14:00～ ②16:00～ ③19:00～
	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
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	
講習会実施時間	（休館日）	①10:00～ ②14:00～		①14:00～	①10:00～ ②14:00～	①10:00～ ②14:00～	
	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
トレーナー常駐時間		13:00~21:00	9:00～12:00	13:00~21:00		13:00~21:00	13:00~21:00
講習会実施時間	（休館日）	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	①10:00～	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～		①14:00～ ②16:00～ ③19:00～	①14:00～ ②16:00～ ③19:00～
	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
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～
	12/28	12/29	12/30	12/31			
トレーナー常駐時間							
講習会実施時間	（休館日）	（休館日）	（休館日）	（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

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）

※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ございます。あらかじめご了承ください。



大河原町総合体育館　　**電話：0224-53-1010**