

# 大網白里アリーナ トレーニング室についてのご案内

はじめての方でも大丈夫！健康づくり、シェイプアップ、スポーツトレーニング等、  
高校生以上の方ならどなたでも利用いただけます

※治療中の疾患や既往症のある方は、医師に御相談下さい。



## ご使用になる前に必ず使用講習会を受けていただきます

1. 講習会日時 火曜日～日曜日 ①11:00～②15:00～③19:00～

※ 但し、水曜日 19:00～は体力測定がある為、講習会はおこなっておりません。

2. 講習時間 約 45 分(講義 15 分、実技 30 分)

3. 講習内容 講義……受付方法、使用上の注意事項等の説明  
実技……トレーニング機器の取扱説明と実技指導

4. 受付場所 大網白里アリーナ トレーニング室

5. 募集人数 1 回の講習につき 10 名まで(定員になり次第締め切りとなります)

6. 対象 高校生以上の方

7. 受講料金 無 料

※使用講習会後の使用料金は 2 時間 300 円(市内在住の方)450 円(その他の方)となります。

8. 予約方法 お電話または大網白里アリーナトレーニング室にてお申し込み下さい。

1 回のご予約で 1 名(ご本人)様まで (複数申し込みはご家族の方のみ)

※ご予約をキャンセルされる場合は、なるべくお早めにご連絡下さい。

9. 受付時間 午前 9 時～午後 9 時まで(休館日はおこなっておりません)

10. その他

①講習会を受講される方は下記の物をご持参ください

- 運動に適した服装(トレーニングウェア等)、室内用運動靴、タオル
- 講習会修了証カード用の証明写真(サイズ:タテ 3 cm×ヨコ 2.5 cm)
- お名前、ご住所が確認できるもの(運転免許証等)

②講習会の受付は、講習会が始まる 30 分前よりトレーニング室にて行います。なお講習会受講前に受付の手続きを行う為、遅くとも講習会開始時刻の 15 分前にはご入室ください。また、開始時刻に遅れますと受講は出来ませんのでご注意ください。

③更衣室のロッカーは 100 円でご使用できます。また、ご使用後にお金が戻ってくるタイプのロッカーです。両替につきましてはおこなっておりませんので、あらかじめご用意くださるようお願いいたします。

☆お申し込み・お問い合わせ

大網白里アリーナ TEL0475(72)5708