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～
   （定員がありますので事前に電話で予約が必要です!!）
   ※健康エクササイズ(教室)、体力測定がある場合は講習会は行っておりません
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 4 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
   ※使用講習会終了後にトレーニングする場合は 2 時間 310 円（市内の方）、
   460 円（市外の方）となります。
8. 予約方法　　前日までにお電話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 10 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 ㎝×ヨコ 2.5 ㎝）
    - 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おこないます。
    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 分前にはご来室ください。
    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　℡0475（72）5708