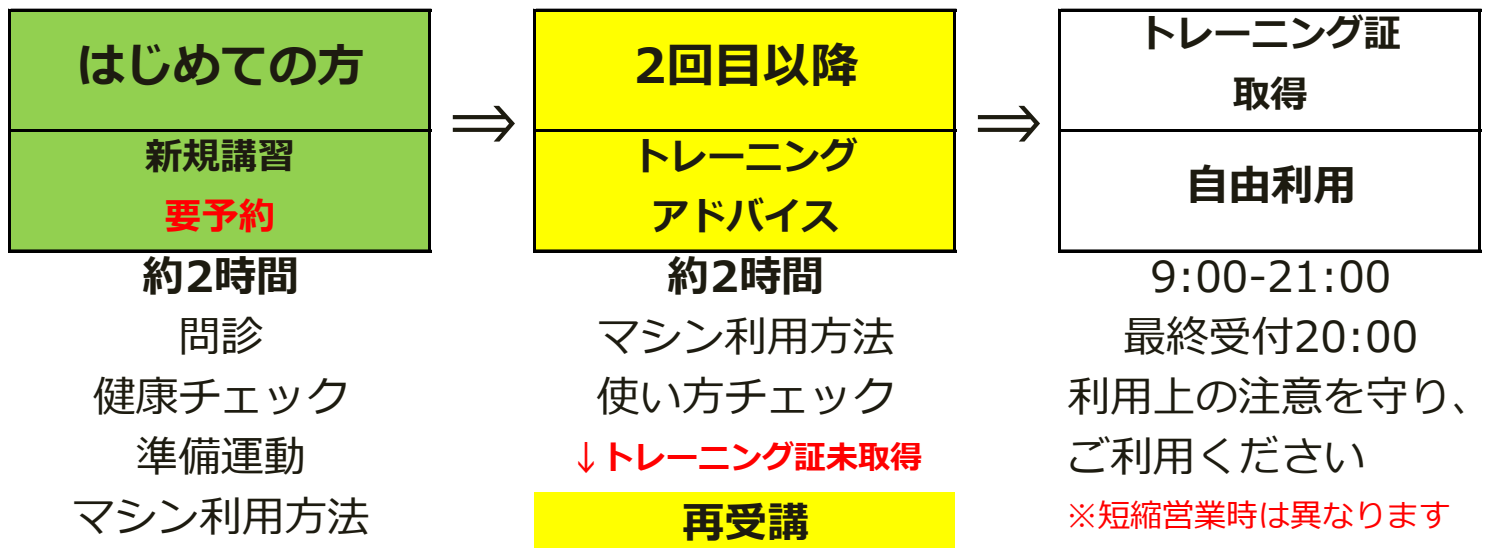


令和3年度 トレーニングルーム

(東和地域学習センター内)

トレーニングルーム利用案内



新規講習会/トレーニングアドバイス(TA)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
新規講習 ※原則1名(最大2名)						
毎週	毎週	-	毎週	毎週	毎週	第1.3週
18:00-	14:00-	-	10:00-	14:00-	10:00-	15:00-
トレーニングアドバイス(TA) ※原則1名(最大2名)						
-	-	毎週	毎週	-	毎週	第2.4週
-	-	10-/18-	14:00-	-	14:00-	15:00-

※開始10分前を目安にトレーニングルームにお越しください

《対象者》 高校生相当以上(中学校卒業時点から)

《持ち物》 運動しやすい服装、室内履き、タオル類、水分補給、ロッカー代(100円)

《費用》 1回のご利用につき、**300円**

※障害者及び70歳以上は無料、ただし区内在住、在勤、在学、要証明書

※障害者の介助者は1名無料、ただし運動される場合は料金が発生致します

※1 原則、**毎月第3月曜日**は、休館日となります

※2 **無料公開日**(第3土曜日)や祝日は原則、指導員は終日不在となります

※3 **祝日**の新規講習及びTAの開催もございません

※4 上記の時間帯で**受講できない**方は、事務局までご相談ください

※5 上記の日程の**変更が生じる**場合がありますので、予めご了承ください