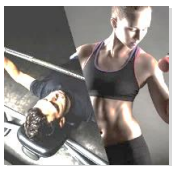
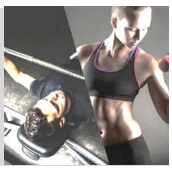


令和5年度　トレーニングルーム利用案内

(東和地域学習センター内　03-3628-6201)



はじめての方	⇒	2回目以降	⇒	トレーニング証　取得
新規講習（要予約）		トレーニングアドバイス		自由利用
約2時間 問診／健康チェック 準備運動／マシン利用方法		**約2時間** マシン利用方法／使い方確認 **↓トレーニング証未取得** **講習再受講**		9:00-21:00 最終受付20:00 利用上の注意を守り、 ご利用ください

新規講習会　／　トレーニングアドバイス　日程目安

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　※基本最大２名まで						
14:00- 18:00-	-	-	10:00-	14:00-	-	15:00- (第1.3)
トレーニングアドバイス(ＴＡ)　※基本最大２名まで						
10:00-	14:00-	10:00- 14:00- 18:00-	14:00-	-	10:00-	15:00- (第2.4)

開始10分前を目安にお越しください。15分以上の遅刻はキャンセルとなります。
無断/当日キャンセルは他の利用者にご迷惑が掛かりますのでご注意ください。

«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
※障碍者及び70歳以上は無料、ただし区内在住、在勤、在学、要証明書（いきいきフリーパス発行)
※障碍者の介助者は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　**祝日は**新規講習及びトレーニングアドバイス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、受付窓口までご相談ください
※５　上記日程に**変更が生じる場合**がありますので、予めご了承ください

利用者　配布用

利用者　配布用