

## 11月 登録講習会・体力測定日程表

日付		開館 9時から 閉館 21時20分まで	
1	金		16 土
2	土	登録講習会 (11:00 14:00 16:00)	17 日
3	日		18 月
4	月		19 火
5	火	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)	20 水
6	水		21 木
7	木		22 金
8	金	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)	23 土
9	土		24 日
10	日	登録講習会 (11:00 14:00 16:00)	25 月
11	月	休館日	26 火
12	火		27 水
13	水	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)	28 木
14	木		29 金
15	金		30 土

◎トレーニングルームを利用する際は初めに登録講習会(30分)を受講し、会員登録をしてください

トレーニングルームにて予約を受付けています。電話予約も可能です。

**定員 4名/回、時間 最短30分 持参するもの トレーニングウェア・室内シューズ・タオル**

※一度会員登録していただければ、一生有効です。二度受ける必要はありません。

※登録講習会実施日でも会員利用はできます。

◎**最大酸素摂取量、長座位体前屈、握力、垂直飛び、背筋力いつでも測定できます。**

※会員登録されている方のみ測定できます。

※詳しい内容は、トレーニングルームトレーナーまでお声掛けください。

◎トレーニングを実施するにあたり、事前に医師による健康診断を受診するようお勧めします。

※トレーニングルーム内での運動は、自己責任で行ってください。決して無理をしないでください。

◎その他、トレーニングルーム内ではトレーナーの指示に従ってください。

<問い合わせ・申込み> 小千谷市総合体育館 TEL0258-83-0077