

## 12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	日	16	月
2	月	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)	
3	火	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)	
4	水	19	木
5	木	20	金
6	金	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)	
7	土	登録講習会 (11:00 14:00 16:00)	
8	日	22	日
9	月	登録講習会 (11:00 14:00 16:00)	
10	火	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)	
11	水	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)	
12	木	登録講習会 (13:30 17:00 19:30)	
13	金	登録講習会 (11:00 14:00 16:00)	
14	土	登録講習会 (11:00 14:00 16:00)	
15	日	登録講習会 (11:00 14:00 16:00)	
		24	火
		25	水
		26	木
		27	金
		28	土
		29	日
		30	月
		31	火

休館日

年末年始開館時間9:00~17:00

年末年始休館日

◎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 トレーニングウエア・室内シューズ・タオル

※一度会員登録していただければ、一生涯有効です。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