八雲体育館 トレーニング室

初回者講習会のご案内

実施日時 毎日３回実施 **11：00～ / 13：30～ / 19：30～**

所要時間 20～30分程度

参加方法 事前予約の方が優先です。八雲体育館 **窓口**か**お電話**にて承ります。

持ち物

室内シューズ
屋外で履いたことのない靴をお持ちください。サンダル、バレエシューズ、裸足等ではご利用できません。

運動ができる服装
快適に体を動かし続けられる服装が望ましいです。（ジーパン、金具がついたベルトの着用はご遠慮下さい）

ご利用料金
大人300円 / 65歳以上150円
障がい者150円
（高額紙幣の両替はできません）

飲み物
水分補給用の水筒、ペットボトル。蓋がしっかり閉まるものをご使用ください。

タオル
運動時の汗拭き用にご用意ください。

注意事項 講習開始時間を過ぎた場合、講習会に参加できません。
遅くとも「**5分前**」にはご来館ください。

ご予約はこちらから 受付時間 9:00～22:00 **03-5701-2984**

八雲体育館 トレーニング室

ご利用案内

定　員	15名
営業時間	9:00～22:00（最終入館は21:30まで）
利用時間	2時間（入館から退館まで） ※ 利用はお一人１日１回のみ

トレーニング室 ご利用時の注意事項

1. マシンご利用毎に、**アルコール清掃**をお願いします。
2. 水分補給は適宜行い、ご自身で体調管理をお願いいたします。
3. 運動・ストレッチは、トレーニング室内のみで行ってください。
4. たくさん汗をかく方は、**ご自身で**タオル、着替えなどをご用意ください。
5. 周りの方との距離をできるだけ確保し、**会話は控えめに**お願いします。
6. ミニプログラムは引き続き中止となります。

2023年 3月版