

1月 登録講習会・体力測定日程表

開館 9時から 閉館 21時20分まで

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

◎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