

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

◎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