

# トレーニング室 利用案内

★『トレーニング講習修了証』が必要です★

修了証の取得からトレーニング室利用までの流れ



## ① トレーニング講習を受ける

〈講習内容〉 トレーニング室を安全に利用していただくため、基礎的なトレーニング理論、器具の使用方法などを説明します。

〈対象〉 高校生及び高校生に相当する年齢以上の方。

〈日時〉【午後】14時～15時（定員30名）

【夜間】19時～20時（定員5名）

H30	午後	夜間
4月	14日（土）	19日（木）
5月	12日（土）	17日（木）
6月	9日（土）	21日（木）
7月	14日（土）	—
8月	—	16日（木）
9月	8日（土）	20日（木）

	午後	夜間
10月	—	11日（木）
11月	10日（土）	15日（木）
12月	8日（土）	20日（木）
1月	12日（土）	17日（木）
2月	9日（土）	—
3月	9日（土）	21日（木）

〈申込方法〉 受付は30分前より行いますので、講習開始10分前までに受付を済まし、始められる準備を整えてください。

※夜間は事前に予約をしてください（電話可。定員に達した場合はキャンセル待ちとなります）

予約後にキャンセルされる場合は体育館にご連絡ください。

〈持ち物〉 受講料700円・写真（縦2.5cm×横2cm）・上靴（スリッパは不可）・筆記用具

〈注意〉 1. 乳幼児・児童の同伴、妊娠されている方の参加はご遠慮ください。

2. 事前に健康診断を受けて運動に支障がないか確認してください。

3. 講習参加中に事故・障害が生じた場合、主催者が加入する保険の範囲で補償します。

4. 「暴風警報」などによる臨時休館で実施できない場合があります。

## ② トレーニング室を利用する

〈利用料〉 1人1回	一般	高校生・65才以上
9時～21時	200円	100円

※障害者手帳をお持ちの方は上記の半額です

〈利用できない日時〉 1. 休館日：毎月第2火曜日と年末年始。

2. トレーニング講習（午後）：トレーニング講習実施日の13時～15時。

※夜間の講習時は利用できます。（マシンが一部使えない場合があります）

〈注意〉 運動できる服装、運動用の上靴を着用してください。（スリッパ、サンダルでは利用不可）  
「トレーニング講習修了証」を必ず持参してください。

※この修了証で美原体育館のほか、大浜・初芝・金岡・鴨谷・ちぬが丘スポーツセンターの各体育館でトレーニング室を利用できます。

※旧美原町時代のトレーニングカードでも利用できます。

